TUDOR ILIE LIVIU GHEORGHE MIHAI MINOIU

CARTEA FEMEII

10+1 MODALITĂȚI NATURALE DE ÎNFRUMUSEȚARE ȘI ARMONIZARE





EDITURA KAMALA - Colecția TERAPII NATURALE

TUDOR ILIE LIVIU GHEORGHE MIHAI MINOIU

CARTEA FEMEII
din tainele frumuseții feminine

MIHAI MINOIU TUDOR ILIE LIVIU GHEORGHE

CARTEA FEMEII
din tainele frumuseții feminine

COLECȚIA "TERAPII NATURALE"
EDITURA KAMALA
- 2001 -

Tehnoredactare: Sebastian Teodor
Coperta: Mihai Minoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
ILIE, TUDOR
Cartea femeii: 10+1 modalităţi naturale practice de înfrumuseţare / Tudor Ilie, Liviu Gheorghe, Mihai Minoiu - Braşov: Kamala, 2001
p. ; cm. - (Terapii naturale ; 8)
ISBN 973-85941-1-2
I. Gheorghe Liviu
II. Minoiu, Mihai

616-055.2

Printed in Romania
grupul drago print
fed print sa
O societate Butan Gas
B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31, sector 5, Bucureşti, ROMÂNIA
Telefon: 335.93.18; 335.97.47
Fax: 337.33.77

Partea I

O nouă perspectivă asupra frumuseţii feminine

INTRODUCERE

Impactul creat asupra bărbaţilor de volumul "Cartea bărbatului" apărută la editura noastră în 1999 şi reeditată apoi de 3 ori a fost previzibil. Un semnal de alarmă şi o metodă concretă eficientă şi rapidă de armonizare a condiţiei masculine prin metode naturale a fost apreciată la superlativ de către cititorii noşti de sex bărbătesc, cu care am şi intrat într-un larg dialog. Surpriza cea mare însă a constituit-o pentru noi interesul extraordinar ... al femeilor orientat asupra acestui subiect. Femeia amantă sau iubită, prietenă sau colegă, soţie sau mamă, bunică sau mătuşă ne-au sunat sau ne-au scris să ne solicite lucrarea şi să ne mulţumească pentru apariţia acestei cărţi. O emoţie profundă am trăit-o în prejma Crăciunului când răspunzând unui apel telefonic o doamnă mai în vârstă mi-a spus: "Vă rog să-mi trimiteţi 3 cărţi căci am 3 fii şi nu cred că există un cadou mai potrivit pentru aceşti cavaleri ai mei." Surprizele au continuat şi ne-au făcut să înţelegem că această lucrare şi-a atins scopul, ea oferind soluţii practice în vederea trezirii şi armonizării condiţiei masculine şi în acelaşi timp deschizând o perspectivă mai profundă asupra a ceea ce numim "viaţa în cuplu".

În prezenta lucrare intitulată simetric şi necesar ... "Cartea femeii" urmărim să punem într-o lumină nouă acest univers complex şi totodată fascinant al "eternului feminin". Sperăm că perspectiva inedită de analiză şi soluţiile recomandate în sensul transformării şi armonizării condiţiei feminine să acopere un mare gol existent în această direcţie oferind răspunsul la o întrebare pe care cel puţin o dată în viaţă şi-a pus-o orice femeie: "Care este modelul de armonie sau de frumuseţe spre care ar trebui să tindă şi ce trebuie făcut pentru a-l atinge?".

De-a lungul timpului au fost oferite diferite criterii ale frumuseţii şi

armoniei feminine şi variate modalităţi de a le atinge. Din cercetările noastre putem afirma că multe astfel de criterii şi curente au fost conjuncturale, fără substanţă, iar modalităţile ce vizau transformarea şi armonizarea condiţiei feminine lipsite de acea eficienţă care să le impună fără comentarii în lupta cu timpul. Există însă o explicaţie a acestei situaţii. Mulţi dintre acei autori au ignorat legătura profundă care există şi se manifestă permanent între toate planurile fiinţei. Au uitat sau poate nu au ştiut niciodată că frumuseţea irumpe din seva adâncurilor. Uitând astfel de acele profunzimi ale sufletului şi spiritului feminin, uitând, în ultimă instanţă, de sine, ei au pierdut harta secretă ce le-ar fi permis explorarea acelui sublim tărâm făgăduit. Acolo, Adevărul şi Binele se unesc perpetuu zămislind Frumuseţea - eterna seducătoare şi aducătoare de fericire. Trezirea acestei conştiinţe de sine prin cunoaşterea profundă a naturii noastre profunde determină o adevărată şi trainică modificare structurală care se va reflecta în toate planurile fiinţei: fizic, psihic, mental şi spiritual.

Această carte prezintă pe larg programul VENUS de trezire şi armonizare a condiţiei feminine.

În cadrul programului VENUS, susţinut în anul 1998-1999 de grupul de cercetare Ayurveda al Centrului Naturist Kamala din Braşov, s-a urmărit prin metode specifice crearea acelui "laborator interior" care să permită descoperirea şi asimilarea de către fiecare femeie participantă a propriului tip de frumuseţe care se exprimă atât de nuanţat pe fiecare nivel al fiinţei în parte. Se pleacă de la 2 premize esenţiale:

1.Fiecare om (şi implicit fiecare femeie) în parte are un anumit tip constituţional determinat de prezenţa în proporţie diferită în structură a celor trei Dosha-uri (Kapha, Pitta şi Vata).

2. Fiecărui tip constituţional îi corespunde un anumit arhetip de frumuseţe, spre care fiecare femeie trebuie să tindă.

În continuare prezentăm principiile fundamentale care ne-au ghidat în structurarea şi asocierea diferitelor modalităţi de lucru în cadrul acestui program de armonizare.

Legătura între frumuseţe, feminitate şi spiritualitate este indisolubilă. Prin frumuseţea plenar manifestată a femeii, spiritualul devine tangibil chiar în lumea (noastră) terestră. Frumuseţea adevărată este lipsită de vulgaritate, de indecenţă, de ipocrizie - de unde şi dictonul pe care, din păcate, puţini îl înţeleg: "Ce e frumos şi lui Dumnezeu îi place".

Frumuseţea adevărată începe acolo unde se termină falsitatea, înşelătoarele aparenţe ale personalităţii, confuziile între instinctual şi spontan, uniformizarea. Frumuseţea este în directă legătură cu

exprimarea neîngrădită a individualităţii, a acelui ceva care deosebeşte o floare de altă floare, un nor de alt nor şi o femeie de altă femeie.

Păcatele fundamentale făcute de oameni împotriva adevăratei şi sfintei frumuseţi sunt: **vulgarizarea, uniformizarea şi pierderea finalităţii procesului de înfrumuseţare care este spiritualizarea.**

Vulgarizarea

Este un "păcat" atribuit mai ales bărbaţilor, care au văzut, şi mulţi mai văd, în frumuseţe în general şi în cea a femeii în special o sursă de plăceri facile. Firesc, într-o societate în care elementul spiritual lipseşte sau este pervertit, instinctul domină, fie prin exacerbare, fie prin reprimare sau, şi mai "bine", prin amândouă. Cei care au opus spiritualul umanului au avut grijă să acopere cât mai bine frumuseţea feminină cu haine, cu voaluri, cu interdicţii, cu centuri de castitate, cu ziduri, cu dogme, cu obsesii fanatico-"religioase". Cei care au confundat umanul cu instinctualul au pornit în sens invers - au eliberat femeia de constrângerile vestimentare vechi şi i le-au sugerat cu abilitate pe cele noi, au lărgit zidurile în jurul ei, au creat 10 curente divergente - de la cel feminist la cel patriarhal conservator - după care au început să le manipuleze, să le facă să interfereze, ajungând în etapa în care în fiecare an toată populaţia de pe glob află cum ar trebui să arate, să se poarte, să se manifeste femeia... Şi aşa am ajuns la al doilea păcat:

Uniformizarea

De-a lungul timpului creatorii de modă, stiliştii, simplii admiratori ai frumuseţii feminine au încercat să creeze şi să impună tipul femeii ideale. Unii au preferat genul matern cu pieptul generos, plin de vitalitate, cu un psihism caracterizat de tandreţe, sacrificiu şi stabilitate. Alţii au preferat femeia de un cu trăsături ferme, cu pieptul clar conturat, îndrăzneţ, cu o conformaţie a picioarelor şi taliei felină, cu un temperament arzător. În fine, mai nou, a apărut preferinţa pentru femeia eterată, cu un fizic foarte delicat, suplu, cu un piept delicat conturat sau, şi mai nou, femeia anorexică[1], cu trupul transparent, cu privirea pierdută - un tip evident dizarmonios, dar care arată o anumită deviaţie în plan psihic şi comportamental a celor care îl preferă. Această ultimă modă a împins milioane de femei la cure de înfometare, care ruinează în egală măsură fizicul şi psihicul. Pentru a nu se mai ajunge la asemenea erori este necesar să realizăm că fiecare femeie are un anumit tip constituţional, cu care s-a născut, care îi este înscris genetic şi nu poate fi schimbat prin "loviturile de ciocan" ale unor diete, regimuri, metode aberante. Fiecare

1. Anorexie = boală manifestată prin absenţa apetitului, absenţă ce duce la o slăbire accentuată a corpului fizic. Anorexia este întâlnită mai frecvent în boli cum ar fi cancerul, infecţiile cu virusul HIV, în tulburările psihice.

tip constituţional are farmecul său, de care femeia trebuie să devină conştientă. Pierderea ideii fundamentale de individualitate, de unitate în diversitate duce implicit la pierderea principalului scop al vieţii umane - spiritualizarea.

Pierderea scopului procesului de înfrumuseţare care este spiritualizarea

Iată problema fundamentală, care face să treacă dezorientate prin viaţă milioane de femei care doresc toate, conştient sau subconştient, să afle, să experimenteze ce înseamnă să fii cu adevărat femeie.

Vorbiţi unei femei despre propria ei frumuseţe. Este posibil ca la început să se simtă stânjenită, să nege afirmaţiile dumneavoastră, dar apoi ea se va îmbujora; oricât s-ar strădui să nu vă asculte, auzul ei va fi cuprins, acaparat de cuvintele care-i vorbesc de ceva care este sădit în inima ei - frumuseţea. În timp ce cuvintele conturează trăsăturile chipului său, intimele corelaţii între mişcare şi forma fizică, ochii săi nu pot să nu strălucească de interes. Cuvintele sincere, directe, potrivite, spuse cu convingere vor deschide aproape instantaneu în ea porţi necunoscute ale sufletului, din care vor răzbate diafane sentimentele, gândurile, năzuinţele. Oare ce este mai frumos în acel moment: ceea ce aţi zugrăvit în cuvinte sau ceea ce simte ea în momentul în care o ajutaţi să-şi simtă o parte din frumuseţe?

Iată un exemplu de întrebare absurdă: "Oare care este femeia mai frumoasă: cea cu un fizic atrăgător, cea cu o inimă bună sau cea inteligentă?" Totuşi, şi la o întrebare absurdă se poate da un răspuns înţelept: "Cea mai frumoasă femeie este cea care are un fizic atrăgător (prin proporţie şi rafinament), o inimă vie, o minte luminată şi este pătrunsă de suflul protector şi misterios al spiritualităţii, al apropierii de ceea ce este sfânt."

Atunci când o femeie aspiră la frumuseţe, ea descoperă în remodelarea propriul trup un prilej de a se lăsa pătrunsă de misterul sufletului care locuieşte în acesta. Ea va trece de barierele impuse de tiparurile modei, va descoperi individualitatea şi unicitatea propriului corp, va experimenta sensibilitatea fiecărei părţi a trupului, va lua cunoştinţă cu învelişurile de energie vitală, de energie psihică şi mentală care se află dincolo de trup şi îl susţin.

În această aventură a cunoaşterii ea va trebui să fie ghidată de o învăţătură, de un fundament care să contureze ferm drumul de urmat, fără a îngrădi frumuseţea şi spontaneitatea fascinantului proces al redescoperirii frumuseţii.

Un prim pas în înţelegerea propriei fiinţe este descoperirea individualităţii cu care fiecare dintre noi ne-am născut. Acceptarea ideii

"Sunt unică!" nu o să ne ajute prea mult. Mute (sau nu) întrebările: prin ce sunt unică, de ce sunt unică, cum sunt unică, în ce sens, etc. vor fi jarul ascuns al unui dor de a cunoaşte, de a înţelege şi de a trăi realităţile din fiinţa noastră.

Dacă fiecare femeie ar avea o formă fundamental diferită de altă femeie, lumea în care trăim ar fi o combinaţie neomogenă de forme geometrice incompatibile între ele. De aceea o femeie este dintr-un anumit punct de vedere asemănătoare cu o altă femeie (aşa cum un bărbat este oarecum identic cu un alt bărbat). Natura a mers mai departe şi a sesizat nevoia de a ne regăsi mai profund unele în altele - s-a gândit Ea, Natura: "Văzând o femeie temperamentală, o altă femeie temperamentală, se va înţelege pe sine mai bine. Văzând o femeie-fluture o altă femeie-fluture va intui de ce există fluturi şi femei şi, în acelaşi timp, va şti ce înseamnă faptul că ea este acum o femeie-fluture". Fiind sesizate asemănările între diferiţii bărbaţi şi între diferitele femei, oamenii au început să înţeleagă mai bine resorturile tainice ale vieţii umane, au intuit metode de alinare, de vindecare, de reîntinerire, de dobândire a fericirii şi a bunăstării spirituale. Sesizând această diferenţiere constituţională, vădită atât la nivel fizic, cât şi la nivel psihic şi mental, fondatorii medicinilor tradiţionale din Antichitate, precum şi homeopaţii şi psihologii de astăzi s-au străduit să descifreze în Natură tipurile constituţionale fundamentale.

Individualizarea pe tipuri constituţionale este o idee încă în faşă în mediile ştiinţifice oficiale, dar ea va căpăta tot mai mult teren în viitoarele decenii, ajungând să desfiinţeze multe din ideile eronate de astăzi privind alimentaţia, administrarea medicamentaţiei, standardele de inteligenţă, de frumuseţe etc.

Dintre diferitele clasificări pe tipuri constituţionale făcute din Antichitate şi până acum am ales împărţirea făcută într-un sistem medical tradiţional - Ayurveda[1]. Motivul esenţial care a stat la baza acestei alegeri a fost probarea acestui sistem de diferenţiere a tipurilor constituţionale de-a lungul celor câteva milenii de când el există, proba timpului fiind cea mai concludentă pentru determinarea valabilităţii unei idei sau a unui sistem de valori.

În prezentarea succintă a celor trei tipuri constituţionale vom urmări să punctăm principalele caracteristici psihice şi mentale, insistând pe aspectele fizice şi vitale (dar nu numai) care ţin de înfrumuseţare. Vom da pentru fiecare tip constituţional denumirea sanskrită originală, urmărind să corelăm toate aspectele de principiu cu cele legate de problemele strict feminine descrise în această carte..

1. Ayurveda înseamnă literal "ştiinţa vieţii" (în limba sanskrită) şi constituie sistemul medical tradiţional indian



Capitolul I
CINE EŞTI TU ?

Aminteşte-ţi!

Prin tine s-a născut acest univers,
Prin tine Dumnezeu creează lumile,
În tine, miracol sfânt, se află izvorul tuturor puterilor
Şi în tine luminează Domnul.
Preafericito, aminteşte-ţi cine eşti
Şi din splendoarea inimii tale trezite
Împărtăşeşte tuturor fiinţelor
Bucuria nestăvilită a iubirii.
Ridică-te şi rupe lanţurile uitării!
Fie-ţi dor de adevărul tău,
Spală-te de noroiul cu care te-au împroşcat
Cei orbi şi lipsiţi de dragoste,
Aruncă zdrenţele rutinei şi neîncrederii,
Căci trupul tău este frumuseţea însăşi
Şi voinţa ta este atotputernică
Atunci când izvorăşte din fericirea fără margini
A cunoaşterii de sine.
Caută comoara sufletului tău
Căci aceasta transformă povara vieţii
Într-o sfântă dăruire;
Fie ca toate puterile lui Dumnezeu
Să vegheze şi să ajute la trezirea ta!



Să începem acum căutarea comorii din sufletul tău. Dacă eşti în permanenţă plină de forţă şi fericită, emanând în jurul tău o tainică fascinaţie, dacă fiecare zi a vieţii tale e plină de sens şi luminată de iubire, atunci eşti aproape de sufletul tău; fiind binecuvântată de Dumnezeu cu o viaţă atât de împlinită, gândeşte-te cu dragoste la toate femeile din această lume, urmărind să le transmiţi fericirea de a trăi. Şi roagă-te să poţi aduce în această lume iubirea fără sfârşit a lui Dumnezeu.

Dacă nu trăieşti plină de forţă şi bucurie fiecare zi a vieţii tale, înseamnă că ai uitat de sufletul tău şi de Lumina pe care Dumnezeu a sădit-o acolo.

De multe ori femeia uită de ea însăşi, dăruindu-se celor dragi până la completa epuizare a resurselor fizice şi psihice; ea poate să se dăruiască astfel ani, sau zeci de ani în şir, dar până la urmă, datorită necunoaşterii unor legi divine, esenţiale, ale vieţii, femeia îşi pierde forţa şi strălucirea, uneori uitând chiar şi de iubire. Ea uită treptat de comoara sufletului ei, şi aceasta se îngroapă adânc sub praful obişnuinţei, plictiselii, oboselii. În această carte urmărim să punem la dispoziţia femeilor mai multe modalităţi practice prin care să-şi trezească şi să-şi amplifice calităţile naturale cu care sunt înzestrate, să asimileze ceea ce aparent le lipseşte, astfel încât să devină conştiente de rolul lor în sfinţirea acestei lumi, în aducerea fericirii cereşti pe pământ.



Citind cu atenţie şi aplicând imediat, în mod consecvent, modalităţile descrise în această carte, viaţa ta îşi va lărgi rapid orizonturile şi vei trăi ca un cântec de bucurie, fiind pentru toţi cei dragi prilej de încântare, refugiu sacru al celor aflaţi în nesiguranţă sau durere. Tu poţi fi sprijinul şi forţa prin care această lume rătăcită se va întoarce spre credinţă şi dragoste; dar pentru ca această menire a vieţii tale să se împlinească, trebuie mai întâi să te transformi tu însăţi, să-ţi transformi corpul, sufletul şi mintea, să-ţi educi voinţa, să ceri ajutorul îngerilor şi al lui

Dumnezeu cât mai des, cu o mare credinţă, în fiecare împrejurare concretă a vieţii de zi cu zi. Cunoaşterea înseamnă putere, iar o fiinţă puternică poate dărui extrem de mult şi chiar această dăruire îi umple viaţa de o fericire constantă, pe care nimic din lumea această să nu o poate atinge. Bucuria de a face mereu bine celorlalţi, la modul eficient şi inspirat, atrage protecţia sfinţilor, a îngerilor şi face ca Dumnezeu să coboare în noi din ce în ce mai mult cu pacea şi iubirea sa copleşitoare.

Uneori eşti atât de grăbită să faci binele pe care tu îl vrei, încât nu ai timp să te încredinţezi dacă acţiunea ta este în sensul armoniei divine sau împotriva voinţei lui Dumnezeu, ceea ce face ca viaţa să-ţi opună uneori o obositoare rezistenţă, ca şi cum te-ai lovi mereu şi mereu de aceleaşi obstacole, sub diferite forme. Vei afla în această carte o mulţime de taine, prin care vei înţelege de unde provin piedicile şi greutăţile, stresurile şi inhibiţiile, mânia şi frustrările care acoperă uneori sufletul tău plin de lumină; vei afla mai ales cum să depăşeşti triumfătoare aceste slăbiciuni fără să acorzi un timp îndelungat zilnic pentru autotransformare, deoarece multe dintre modalităţi se pot practica în timpul zilei, concomitent cu acţiunile obişnuite, mărindu-le chiar eficienţa.



O femeie plină de viaţă şi puternică este inima unei familii, a unui grup sau a unui cuplu. Ea emană pretutindeni fericire, calm şi iubire. Astăzi femeile uită să-şi reîmprospăteze izvorul vitalităţii şi se lasă cuprinse de slăbiciune fizică şi psihică, nemaiştiind cum să se refacă. Vom găsi în această carte modalităţi practice care permit o regenerare rapidă şi eficientă, uneori chiar în timp ce realizăm activităţile obişnuite. Vom învăţa să redevenim tinere şi puternice, capabile de a ne dărui atât la servici, cât şi acasă, fără a ne mai epuiza resursele. Uneori bărbatul nu apreciază cât de obositoare sunt activităţile casnice pentru o femeie obişnuită, care nu cunoaşte anumite secrete ale puterii sale. Şi atunci, el vede doar că mereu şi mereu iubita sa este obosită, lipsită de veselie şi fără chef de joacă, tocmai când vine seara şi este timp de îndelungate dezmierdări şi apropieri intime pline de tandreţe. El nu este vinovat că tu ai uitat secretul unei nesfârşite puteri pe care Dumnezeu ţi-a dăruit-o. Face parte din menirea ta în această lume să te regăseşti pe tine şi comoara sufletului tău care tăinuieşte atâtea puteri. Fă din viaţa ta o victorie, o necontenită încununare, astfel încât fiecare zi să-ţi aducă noi bucurii.

Starea de împlinire şi de forţă a unei femei care dispune de resurse

vitale poate fi amplificată prin comuniune intimă cu bărbatul iubit. Chiar dacă nu găsim întotdeauna timp pentru o fuziune amoroasă completă, putem uneori doar să ne jucăm cu ființa iubită, sărutându-ne și acoperindu-ne cu delicate mângâieri, urmărind să împărtășim iubitului starea noastră de bucurie și calm, să-i alungăm oboseala, să-i luminăm sufletul și mintea. Apropierea generatoare de efervescență erotică, de dorință aprinsă, creează în cei doi îndrăgostiți un dinamism regenerator care îndepărtează ca prin farmec oboseala și le umple inima de un preaplin al bucuriei. Astfel ei se reîntorc în lumea exterioară plini de forță, puritate și fericire, cu chipurile strălucitoare, atrăgând privirile celorlalți care șoptesc uimiți: "Uite, cât de fericiți sunt!"

Așa este deocamdată: doi oameni debordând de fericire constituie pentru ceilalți un prilej de uimire, în loc să fie ceva firesc. Trăim într-o lume decăzută spiritual, care a uitat să se bucure de ea însăși, în inima lui Dumnezeu. Firesc ar fi să ne mirăm când vedem doi oameni indiferenți unul față de celălalt, sau doi oameni supărați; ar trebui să fie un eveniment atât de rar, încât ei să-și dea imediat seama că e ceva în neregulă cu ei și să se lase molipsiți de fericirea entuziastă a tuturor. Dar mai e ceva timp până la o asemenea transformare a lumii. Oricum, fiecare dintre noi poate contribui la acest sublim ideal de armonie a umanității, urmărind să ne transformăm pe noi înșine mai întâi.



O femeie plină de bunătate și spirit de sacrificiu, dacă se cunoaște bine pe ea însăși, astfel încât să fie mereu puternică, este pe această lume un focar de sfințenie, care purifică și înalță tot ceea ce atinge, privește sau gândește. Ea transformă lucrurile și ființele într-un mod tainic și eficient, influențând conjuncturile și deciziile chiar ale unor oameni aflați în funcții înalte prin care se hotărăsc destine de importanță planetară sau pentru milioane de oameni.

Prin însăși natura ei, femeia poate trezi în ea însăși o putere uluitoare prin care să orienteze spre bine și armonie foarte mulți oameni, ajutându-i astfel fără ca ei măcar să bănuiască. Despre aceste taine și puteri ascunse vorbește cartea pe care o citiți acum.

Când se generează în vâltoarea evenimentelor zilnice un conflict aprins, prezența iubitoare și plină de farmec a unei femei puternice și elevate poate dirija energia perturbată spre nivele superioare, făcând astfel încât fiecare să manifeste în prezența ei numai aspectele superioare,

rafinate ale ființei, și, așa cum nu te poți certa în prezența unui înger, pentru că el generează doar bucurie și pace, în mod asemănător, să te poți controla sau transforma în bine datorită prezenței Femeii.

Multe din proiectele de transformare a lumii s-au hrănit din puterea femeilor. Această putere a voinței generează începuturi care cuprind în ele, în mod tainic, o energie uriașă capabile să trezească și să focalizeze entuziasmul multor ființe către o anumită acțiune. Chiar dacă bărbatul este cel care găsește un nou drum, printr-o inspirație genială, totuși femeia este cea care îl inspiră plină de iubire și îl susține de-a lungul noului său drum. O femeie plină de entuziasm și dinamism creează mai mereu în jurul ei o efervescență a vieții trăite din plin, ca o flacără ce își dăruie permanent lumina și căldura.

Femeia este iubire. Ea se hrănește din iubire, rezistă prin iubire, se luptă prin iubire și își savurează victoria iubind. Când sufletul tău este plin de iubire, trăiești senzația delicioasă de a fi îndrăgostită; și atunci comoara din sufletul tău strălucește răspândindu-și razele pline de fericire nu doar asupra ființei iubite, ci pretutindeni, tot timpul, ca o splendoare luminoasă ce există pentru tine în toate lucrurile și toate ființele, încât îți vine să îmbrățișezi copacii și cerul, să mângâi iarba și frunzele pomilor, să râzi în sufletele tuturor copiilor, să cânți și să zbori ca păsările, să umpli de bunătate inima bătrânilor; simți nevoia să pătrunzi pretutindeni și să impregnezi totul cu bucuria ta nestăvilită care nu mai încape nicăieri și crește mereu.

O, tu, ființă preafericită, soarele strălucește acum în sufletul tău și cerul întreg este cuprins în tine! Chipul tău luminează și puterea ta este fără margini, căci nimic nu poate opri iubirea nestăvilită a unei ființe îndrăgostite. Bucură-te, mireasă, care te-ai îmbrăcat în albul fericirii cerești și ține inima ta trează în focul iubirii! Îndrăgostește-te în fiecare zi de iubitul tău, de lumina soarelui, de copilul tău, de inimile oamenilor, de cerul nesfârșit, de sufletul poeților, îndrăgostește-te!

Iubește din tot sufletul tău ceea ce miroși, ceea ce guști, ceea ce vezi, ceea ce atingi, ceea ce crezi sau visezi, căci viața ta se va sfinți prin iubire și te vei asemăna îngerilor. Prezența ta în această lume este poarta spre paradis: tu ești legătura dintre om și Dumnezeu, ca o rază strălucitoare ce unește inima omului cu iubirea nesfârșită a lui Dumnezeu.

Așa cum un măr își împlinește menirea abia când e copt, dulce și plin de savoare, tot astfel tu te apropii de menirea dintru începuturi atunci când deschizi ochii spre desăvârșire. Când o femeie trăiește plină de inocență și candoare, chipul și trupul ei emană prospețimea copilăriei. Veselia ei, aparent fără motiv, seamănă cu bucuria copilului care începe o nouă zi, cu gândul la joacă, lipsit de griji și ocrotit. Bărbatul care se îndrăgostește de femeia înger, dar și cel care doar în treacăt o admiră, se umple de puritate și gingășie, exprimând chiar fără să știe tot ceea ce este rafinat în sufletul



său. Cel mai sigur mijloc de a transforma, în timp, ființele apropiate, este acela de a trezi copilul din tine; manifestându-te astfel plină de spontaneitate, jucăușă, făcând ca orice supărare să se stingă imediat, topindu-se în râs sau glumă, vei modela caracterul și obișnuințele celor dragi, așa cum un copil transformă familia în care apare; el nu face nici un efort conștient în acest sens, și totuși, entuziasmul și puritatea lui molipsitoare contaminează pe toți ai casei. Dar tu, ca femeie cu suflet de copil și aripi de înger vei face un efort conștient plin de blândețe și dragoste care, asociat cu radiația spontană de copil, să transforme mediul tău apropiat într-o lume cerească.

CÂTEVA SEMNALE DE ALARMĂ



"Sexul conformist" al mentalității burgheze a oprit multă vreme manifestările erotice normale, armonioase. După ipocrita pudoare victoriană a secolului al XIX-lea, azi s-a ajuns la o libertate erotică fără precedent. O sexualitate obsedantă, obositoare, invadează viața publică. Nu se mai vorbește de iubire, nici despre eros, ci numai despre sexualitate. Filmat sub flash-uri, proiectat pe ecrane și afișat, misterul de odinioară nu lasă decât o anatomie oferită unei curiozități morbide și repede blazată. Pierderea universală a sfințeniei neutralizează și minimalizează iubirea, la nivelul unei simple descărcări fiziologice. Sexul ridicat la rang de religie nu are nimic comun nici chiar cu fetișismul religios antic, care cel puțin cunoștea sacrul și misterul. Astăzi femeia "nu mai este cerută și apoi luată în căsătorie", ci "se lasă" din plictiseală. Dar absența a ceva nu poate nici să umple, nici să construiască o ființă. Înseamnă să cedezi tentației de a nu mai aștepta nimic de la viață. Așteptarea pozitivă este o trăire din plin a prezentului, fără prejudecăți cu

privire la ziua de mâine. Lipsind exuberanța, entuziasmul, fericirea, dinamismul, dăruirea, bucuria iubirii şi a erotismului adevărat, profund spiritual, nu trupul, ci spiritul se descompune.

Această lume prea masculină, în care femeia nu-şi îndeplineşte rolul de preoteasă a vieții şi se masculinizează, este din ce în ce mai mult o lume fără Dumnezeu. Este simptomatic faptul că, în această ambianță, desfrânarea copiilor şi homosexualitatea se afirmă deschis. Într-o lume desacralizată se instalează Sexul demistificat, omniprezent. Aici nu mai este posibil să pui peste iubire un chip, ci o formă anatomică. Separarea de Dumnezeu a antrenat şi antrenează separarea de celălalt. Distincția dintre bărbat şi femeie s-a transformat într-un "război al sexelor", cu atât mai nemilos cu cât apropierea mereu simțită, mereu pierdută a Paradisului fac bărbatul şi femeia şi mai decepționați unul de celălalt. Aservirea femeii, revanşele ei şi fascinația pe care o exercită ea, sunt tot atâtea aspecte ale situației prezente a erosului.

Libertatea moravurilor lumii moderne, printr-un contrast violent, determină o sete secretă de puritate. Pe fundalul trist al erotismului de azi, blazat şi scufundat într-o uriaşă plictiseală, iubirea se prezintă ca o fascinantă şi singură mare aventură în care ființa umană atinge cerul nu numai poetic, ci şi ontologic, prin sfințenia erosului.

O nouă spiritualitate iese la lumină. Omul, iubind, depăşeşte conflictul artificial dintre spiritual şi material. Lumea de astăzi strigă după o sfințenie capabilă să răspundă problemelor sale printr-o soluție trăită în mijlocul lumii. Iubirea pentru Dumnezeu se umanizează, devine iubire față de toată făptura lui Dumnezeu.

Instinctul sexualității şi al iubirii este prea puternic şi prea universal pentru a putea fi ignorat. Erosul poate înlănțui, distruge sau înălța. Este o forță care poate fi sacralizată, devenind o cale principală de evoluție spirituală. La polul opus, ea poate degrada şi poate deveni instrument de seducție şi trădare. Marele filosof şi teolog Tillich spunea: "Puterea nu este niciodată bună, decât dacă se află în mâna unui om bun".

În unirile armonioase dintre două ființe care se iubesc are loc o spiritualizare progresivă până la atingerea castității conjugale. Trupul nu este ceva ce poate fi suprimat de spirit sau redus la tăcere; el este sfera în care se întrupează spiritul, oferit puterilor sale transfiguratoare, sau mormânt deschis în care te poți îngropa de viu.

Viața fiecărui om ar trebui să fie o explorare creatoare şi pasională a iubirii şi o celebrare continuă a misterului vieții. Orice eveniment are o potențială semnificație care poate ajuta ființa umană să-şi înțeleagă propria unicitate. Apariția omului încheie creația gradată a lumii. Omul o umanizează, îi dă o semnificație spirituală. În om, diferențierea sexuală îşi găseşte sensul şi valoarea proprie.

Sufletul nu-şi atinge întreaga realitate decât dăruindu-se neîncetat

celuilalt, până când el nu-şi mai aparţine. Ritualul unirii nu comportă nici o teamă de sex, nici o neîncredere, nici un dispreţ, făcând din trup nu un obiect, ci poezia unei tandreţi adevărate.



Rugăciunea pentru castitatea iubirii cere însăşi minunea transfigurării erosului. Depăşirea, spiritualizarea instinctelor sexuale deschide noi porţi prin care iubirea iese veşnic tânără, nouă şi virgină. Sufletul face trupul să vibreze, iar trupul se avântă la unison cu dorinţa de comuniune a sufletului, asemenea fulgerului care străluceşte pentru o clipă în mijlocul nopţii, luminând şi revelând totul. Iubirea ruptă de spiritual nu oferă decât trupuri din care sufletul lipseşte şi produce ravagii mentale. Sexualitatea se depăşeşte prin propria sa simbolistică; simbol al unităţii, ea se transcende spre integritatea spirituală a unei singure fiinţe. Viitorul lumii se bazează pe plenitudinea trăirii de către iubiţi a supranaturalului şi a sfinţeniei legăturii lor. Esenţialul transfigurării este: nimic nu este înăbuşit, totul fiind în profunzime prelucrat şi orientat. În cursul ascensiunii, energia sexuală se eliberează de animalitate, ea se umanizează şi se spiritualizează. Sub harul tainei iubirii, viaţa sexuală este trăită fără a aduce nici cea mai mică scădere a nivelului lăuntric. Prin simbolismul ei, ea devine un neprihănit izvor de bucurie imaterială. În frumuseţea unui trup, sufletul este însăşi forma lui, iar în frumuseţea sufletului, ceea ce ne răpeşte este însuşi chipul lui Dumnezeu. Iubirea înalţă dăruirea fizică la nivelul dăruirii spirituale reciproce şi îmbogăţeşte toată viaţa cu armoniile sale. Nimic nu poate fi impus iubirii. Ea nu cunoaşte norme, ea cunoaşte valorile spirituale, în care libertatea şi inspiraţia domnesc, şi iubirea este cea care le descoperă şi trăieşte din revelaţiile lor. Iubirea cunoaşte abisurile, dar şi acele înălţimi de pe care viaţa se avântă în Împărăţie.

Când omul înţelege că este pentru el însuşi un dar de sus, el îl poate oferi lui Dumnezeu. Fiinţa iubită este un dar regesc în care străluceşte prezenţa lui Dumnezeu. În chipul celuilalt, îndrăgostitul îl vede pe Dumnezeu, atingând astfel una dintre cele mai înalte stări ale vieţii spirituale în doi. Dante o spune foarte simplu: “Ea Îl privea pe Dumnezeu, eu Îl vedeam prin ochii ei şi cerul devenise mai albastru.”

Bărbatul şi femeia merg unul spre celălalt, cunoscându-se unul pe celălalt, revelându-se unul celuilalt pentru o împreună înălţare. Nimic nu

este necesar să înnobileze sau să legitimeze acest sens care se impune împărăteşte prin el însuşi.

Trezirea calităţilor specific feminine reprezintă în cazul unei femei dăruirea către Viaţă. Femeia nu poate să-şi găsească împlinirea în afara fiinţei sale, ci doar prin acceptarea ei deplină şi conştientă. Iar acceptare nu înseamnă doar constatarea faptului că este fiziologic femeie, ci conştientizarea calităţilor specific feminine în propria fiinţă şi a rolului ei profund transformator în această lume. Sensul spiritual al vieţii ei este cel de a transforma viziunea limitată a oamenilor despre esenţa lumii, prin manifestarea minunată a Feminităţii. Femeia cuprinde în fiinţa sa Principiul Creator al Universului, principiu care pune totul în mişcare, care animă şi manifestă. În epoca actuală, femeile au o mai mare deschidere către planurile spirituale decât bărbaţii, dar neconştientizându-şi puterea şi dinamismul ce pot impulsiona şi trezi lumea întreagă, se complac în slăbiciune şi inerţie, se pierd în lucruri mărunte, neînsemnate, acceptă totul fără ca măcar să-şi pună problema de a schimba ceva, pentru că nu ştiu că se poate şi altfel!

Este timpul ca femeia să înveţe să se cunoască mai bine, să-şi aducă aminte de lumina din sufletul ei şi să o recunoască şi în cei din jur. Este timpul ca ea, prin strălucirea fiinţei sale, să arate bărbatului calea spre lumină şi împreună, îmbogăţiţi prin unire, să se înalţe în Sufletul Lumii.

Există numeroase exemple de femei care, de-a lungul timpului, au fost adevărate modele de înţelepciune şi feminitate, de inteligenţă şi senzualitate, de perseverenţă şi fantezie, care nu au uitat că sunt femei chiar în condiţii dificile. Femeia modernă însă, este tentată de şansa egalităţii în drepturi cu bărbatul, în domeniul muncii şi al ştiinţei, fiind entuziasmată de posibilitatea dobândirii unor funcţii sociale până curând inaccesibile, dorind să fie la fel ca el. Astfel a apărut femeia-bărbat; dar nu acea fiinţă androgină în care se îmbină armonios trăsăturile feminine cu anumite caracteristici specific masculine, ci femeia - om de afaceri, femeia - om politic,.femeia-director, femeia-literată. Această imagine este deseori dusă la extrem: pentru femeia în cauză contează numai cariera şi extinderea relaţiilor şi cunoştinţelor pentru a-şi face viaţa mai uşoară. Printre asemenea femei, rareori se găsesc cele care au o familie, căci fie vor ajunge la despărţire, fie nu se vor căsători. Planul material, serviciul, ascensiunea ierarhică, le ocupă cea mai mare parte a timpului şi minţii. Şi chiar dacă au o familie, aceasta va fi întotdeauna pe locul doi, anumite responsabilităţi privind gospodăria fiind privite drept corvezi. Aceste femei au o intuiţie deosebită şi o minte ascuţită, dar în acelaşi timp şi o mare lipsă de vitalitate fizică şi sexuală. Această forţă mentală este folosită neconstructiv din punct de vedere spiritual: femeia atinge culmi de geniu pe plan profesional, dar uită de trupul, sufletul şi inima ei şi îşi blochează drumul către

spiritualitate.

Şi la ce folosesc averea, bunurile nenumărate, însă neutilizate, poziția socială, dacă nu sunt realizate cele mai profunde dorințe sufletești (deseori neconștientizate sau respinse mental), dacă nu se ajunge la desăvârşirea ființei, la atingerea stării de armonie interioară?

Pentru multe din femeile simple ale zilelor noastre, există alte motive pentru a se neglija ca femei: necazurile cotidiene, grijile familiale, gospodăria, diferite boli. Preocuparea zilei de mâine, supărările şi suferințele cărora nu ştiu cum să le pună capăt, creează un dezinteres față de propria feminitate şi determină chiar o stare de închidere în sine. Pline de inerție, aceste femei îşi acceptă deseori slăbiciunea şi nu reacționează la umilințe şi comportări grosolane, inadmisibile, pentru că aşa s-au obişnuit că este "normal în ziua de azi" sau, chiar dacă îşi dau seama de situație, nu mai au puterea de a se impune ca femei.

Aceasta este femeia-bărbat, la care trăsăturile feminine s-au diminuat foarte mult, amplificându-se în schimb cele masculine. S-a împrumutat astfel limbajul, gesturile caracteristice, îmbrăcămintea masculină, creându-se un amalgam ce a dus la insensibilitate, lipsă de frumusețe interioară şi exterioară, lipsă de tandrețe, senzualitate, grație, rafinament şi mai ales de iubire.

Mai grav este faptul că multe fete nu au adevărate modele feminine printre femeile pe care le cunosc şi adoptă o atitudine masculină, deseori agresivă. Multe adolescente o înfățişare băiețoasă, îşi tund părul foarte scurt, țepos, merg apăsat şi cu paşi mari, se îmbracă numai în haine bărbăteşti, au o înfățişare neîngrijită, de farduri nici nu vor să audă sau le folosesc excesiv, dizarmonios, iar dacă vorbesc tare, vulgar şi eventual țin o țigară aprinsă între degete, consideră că au o personalitate puternică sau sunt chiar "femei fatale".

Există şi greşeala femeilor comode, foarte voluntare, care sub pretextul că nu au timp, se prezintă în viața de toate zilele neglijente, cu un aspect neîngrijit, cu un vocabular strident, lipsit de dulceața unui conținut de calitate şi de tandrețe.

Astfel arată imaginea extremă care există, din nefericire, din ce în ce mai mult în zilele noastre. Aceste femei au uitat de bucuria de a dărui iubire, gingăşie şi frumusețe celor dragi, au uitat de minunarea pe care o aduce în suflet starea de îndrăgostit, au uitat de încântarea pe care o pot dărui bărbatului printr-o înfățişare plină de frumusețe şi rafinament.

În general, ne raportăm la modele feminine cu care ne-am obişnuit: femeia gospodină, femeia mamă, femeia la locul de muncă, uitând că ea poate fi iubita care farmecă sufletul bărbatului şi a celor dragi prin gingăşia, senzualitatea şi frumusețea ei. În multe familii se mai menține încă ideea că femeia este inferioară bărbatului, iar prezența feminină într-un colectiv cu o muncă deosebită (mai grea, de răspundere, etc.) este uneori nedorită. Chiar

dacă este acceptată într-un asemenea grup, femeia respectivă este privită mult timp cu rezervă. S-a creat astfel o anumită imagine puternic întipărită în subconştientul colectiv, de care sunt influenţate toate femeile. Lipsită de acceptarea şi încrederea pe care o poate da o privire, un gest, o vorbă a bărbatului care este soţ, coleg sau şef, copleşită uneori de numeroasele acţiuni de îndeplinit pe multiple planuri (familia, serviciul, relaţiile cu societatea), femeia adoptă o comportare care să-i poată înlesni "supravieţuirea", copiind limbajul, comportamentul, ţinuta şi chiar mentalitatea masculină.

Dar ea uită astfel de înzestrarea ei naturală esenţială, cea de a fi FEMEIE! Uită de calităţile ei specifice, care o diferenţiază de bărbat, dar prin care este complementară bărbatului. Uită de graţie, de frumuseţea trupului, de rafinamentul specific, uită de senzualitate, gingăşie şi tandreţe. Şi uită că tuturor acestor roluri (gospodină, mamă, specialist în meseria ei), FEMEIA le dă viaţă. De ce să nu privim femeia la nivel mai profund, de esenţă, oriunde am întâlni-o? De ce să nu schimbăm aceste "legi" pline de constrângeri, de prejudecăţi, care au determinat stagnarea în întunericul vechilor obiceiuri în ceea ce priveşte rolul şi posibilităţile femeii?

Suntem aşa cum ne exprimăm: prin vorbire, scris, înfăţişare, prin gândire şi comportament. De ce să nu fim îngrijite, pline de un simţ al echilibrului, cu o fantezie încântătoare, instruite, inteligente şi generoase, pline de voioşie şi strălucire spirituală care să se reflecte pe obrazul nostru, în atitudinea noastră, în graţia cu care zâmbim sau îi învăluim pe cei din jur, feminine, frumoase şi pline de farmec?

Chiar dacă muncim şi suntem obosite, nu trebuie să pierdem niciodată din vedere aspectul nostru fizic, frumuseţea pe care să o luminăm cu strălucirea sufletului nostru. Ne putem exercita autoritatea nu reci şi încruntate, ci putem fi pline de demnitate şi atunci când surâdem celor din jur. Chiar atunci când deţinem un post important, de răspundere, să nu uităm că suntem femei şi să nu uităm de înzestrările noastre specifice.

Să învăţăm să fim naturale, dar aceasta nu înseamnă vulgaritate şi brutalitate ("aşa sunt eu naturală"), ci spontaneitate, rafinament, bună dispoziţie şi mai ales bun-simţ. Toate acestea se obţin prin răbdare, bunăvoinţă, printr-un comportament egal, firesc. Generozitatea, voia bună, politeţea, surâsul ne apropie de oameni, ne uşurează viaţa şi alungă stările de dezinteres, de devalorizare, de izolare care mai pot apare.

Să urmărim să facem tot ce este posibil să dăm o notă de suavitate, de culoare, de fantezie, de feminitate şi romantism fiinţei noastre. Gesturile pot fi mai mlădioase, nu bruşte şi ţepene, mersul poate fi schimbat prin exerciţii care să-i redea graţia naturală, vocea poate avea şi ea inflexiuni mai dulci, mai armonioase. Să reînvăţăm să zâmbim celor din jurul nostru, să-i încântăm prin prezenţa noastră strălucitoare, spirituală, plină de armonie şi bucurie.

A fi frumoasă nu este o superficialitate, ci o virtute a feminității, o exprimare a unui echilibru interior, care elimină complexele psihice, conferind încredere în sine şi bucurie. Frumusețea este virtutea esențială a spiritului feminin şi se răsfrânge în toate planurile: fizic, psihic, mental, spiritual. O femeie superioară se comportă astfel încât să degaje în jurul ei nu numai atracție fizică, dar şi acea vrajă pe care o emană un suflet bogat, superior, fiind o oază de bucurie şi armonie pentru cei dragi.

Să pornim acum împreună spre această minunată aventură a regăsirii frumuseții de sine şi a împlinirii.



ELIBERAREA FEMEII

Există un anumit mod de a înțelege lumea şi acestui mod îi sunt tributari atât femeile, cât şi bărbații. Pentru că există femei care vor să fie independente, dar nimic nu le înspăimântă mai mult decât faptul de a nu aparține nimănui. O femeie de o anumită vârstă, necăsătorită, se simte demnă de compătimire, dar un bărbat necăsătorit de o anumită vârstă se simte demn de invidie. Femeia vrea incontestabil să-şi clădească soarta cu propriile mâini, dar foarte multe femei, dacă se împotmolesc, încep să se plângă: "eu nu-s decât o biată femeie". În general nu există tineri, chiar fluşturatici, care să-şi lege proiectele vieții lor de ideea: "mă însor", dar mai există încă destule tinere care îşi leagă viața de ideea: "mă mărit", făcându-şi din căsătorie o carieră. Femeia legată de cămin prin maternitate a fost identificată cu ideea de slăbiciune, a fost considerată o ființă temătoare, pasivă, având nevoie de protecție nu numai fizică, dar şi morală, socială, juridică.

Mulți oameni mai au încă tendința de a desconsidera o femeie inteligentă, cultivată, activă, pentru că nu se conformează stereotipului feminin, aşa cum există tendința de a disprețui un bărbat sensibil şi blând pentru că nu corespunde ideii preconcepute despre virilitate. În societatea actuală, bărbații care reuşesc sunt bărbați "virili", adică ambițioşi, agresivi, fără scrupule, cei care aleargă după bani, onoruri, glorie; bărbații modeşti, generoşi, sensibili, dezinteresați sunt considerați efeminați. Pentru mulți bărbați încă, femeia care le măguleşte orgoliul este foarte frumoasă, elegantă, mamă bună, soție fidelă, dar totodată pasivă, ignorantă, capricioasă.

Este încă des întâlnită ideea că feminitatea este sinonimă cu pasivitatea, slăbiciunea, prostia şi imoralitatea. Femeile însele, condiţionate prin educaţie şi societate, au sfârşit prin a-şi accepta deprecierea în totalitate. Dispreţul faţă de femeie este încă viu la ambele sexe; există multe femei care nu se acceptă ca femei, fiind convinse că a fi bărbat este o favorizare a sorţii. Menstruaţia, naşterile, menopauza au creat prejudecata că o femeie este o fiinţă care depinde de trup şi de natură şi deci ea nu se poate ridica până la culmile inteligenţei, creaţiei, spiritualităţii, rezervate bărbaţilor.

Pentru a se conforma noii imagini a Feminităţii, multe femei îşi petrec puţinele lor ore libere citind reviste stupide, alergând prin magazine, făcându-şi rochii care se demodează în câteva luni, exagerând prin grija faţă de propria coafură, creându-şi astfel o existenţă de griji frivole. Aceasta le consumă timpul necesar pentru autocunoaştere şi desăvârşire şi le împiedică să se gândească în mod profund la scopul vieţii lor.

O greşeală actuală frecventă este ca femeia, pusă în inferioritate şi aservită de secole, să dorească superioritatea masculină, pe care o confundă cu libertatea adevărată, cu realizarea personală. Femeia visează să-l înlocuiască pe bărbat, să devină o amazoană, dar aceasta nu înseamnă a rezolva problema, ci a inversa rolurile. Dar, deşi între bărbaţi şi femei există diferenţe biologice care imprimă comportamente diferite în anumite împrejurări, aceste diferenţe sunt minime raportate la ceea ce bărbatul şi femeia au în comun în calitatea de fiinţe umane. Eliberarea femeii de aceste prejudecăţi nu este un eveniment izolat, ea este legată de toate fiinţele umane.



Cele mai multe femei nu-şi cunosc posibilităţile, multe au fost lăsate în ignoranţă, altele au renunţat la studii la naşterea primului copil, şi multe alte femei nu au nici un fel de pregătire profesională. Cum să devii independentă, cum să ai o activitate creatoare, când sufletul şi mintea ta sunt lăsate în paragină, când nu le plivești de buruieni, nici nu le cultivi? Iar pentru femeile care au aceste capacităţi (mentală, afectivă, materială), problema constă în a şti să reziste mitului, a avea îndrăzneala de a se deschide către adevărata lor menire, întrezărită de-a lungul istoriei omenirii.

În societățile matriarhale, femeia nu era privită ca ființă umană, ea întruchipa Fecunditatea, pământul, natura, viața; identificată cu divinitățile reprezentând aceste entități, ea era considerată sacră. În toate epocile, femeia a fost adorată. Ea este, în funcție de epocă și de civilizație, zeiță, preoteasă (Vestalele, Pitia), ea este Muza, Silfida; ea personifică Frumusețea, Grația, Blândețea, Duioșia; ea este Mama, Soția, Iubita, Cea care îl conduce pe bărbat la Dumnezeu. Ea este încarnarea Absolutului și are misiunea de a orienta lumea către Realitatea Ultimă Supremă. Prin Femeie strălucește spiritul Realității Universale; prin Femeie, Universul este cel ce vine în întâmpinarea bărbatului. Măreția femeii este cea de a conduce lumea către Divinitate. Femeia are în mână ascensiunea omenirii către Lumina Divină, prin spiritualizarea profundă a vieții și totodată posibilitatea de a duce omenirea la eșec, prin amplificarea tendințelor sale inferioare. Întotdeauna femeia se înalță sau decade, pentru ea nu există cale de mijloc.



Capitolul II
TIPURI CONSTITUȚIONALE

De-a lungul timpului creatorii de modă, stiliștii, simplii admiratori ai frumuseții feminine au încercat să creeze tipul femeii ideale. Unii au preferat genul matern cu pieptul generos, plin de vitalitate, cu un psihism caracterizat de tandrețe, spirit de sacrificiu și stabilitate. Alții au preferat femeia de un tip mai vulcanic, cu trăsături ferme, cu pieptul clar conturat, îndrăzneț, cu un temperament arzător. În fine, mai nou, a apărut preferința pentru femeia eterată, cu un fizic fragil, suplu, cu un piept delicat conturat sau, și mai nou, femeia anorexică, cu trupul transparent, cu privirea pierdută - un tip evident dizarmonios, dar care arată o anumită deviație în plan psihic și comportamental a celor care îl preferă. Această ultimă modă a împins milioane de femei la cure de înfometare, care ruinează în egală măsură fizicul și psihicul. Pentru a nu se mai ajunge la asemenea erori este necesar să realizăm că fiecare femeie are un anumit tip constituțional, cu care s-a născut, îi este înscris genetic și nu poate fi schimbat prin "loviturile de ciocan" ale unor diete aberante. Fiecare tip constituțional are farmecul său, de care femeia trebuie să devină conștientă. Trebuie subliniat faptul că este posibilă și schimbarea tipului constituțional dar implică cunoașterea și aplicarea unor metode care să determine o transformare eficientă și de lungă durată.

Sesizând această diferențiere constituțională, vădită atât la nivel fizic, cât și la nivel psihic și mental, practicanții medicinilor tradiționale din Antichitate, homeopații precum și psihologii de astăzi au urmărit să descifreze în Natură tipurile constituționale fundamentale. Individualizarea pe tipologii constituționale capătă tot mai mult teren în multe dintre mediile științifice oficiale și desființează multe din ideile eronate de astăzi privind alimentația, administrarea medicamentației, standardele de inteligență, de

frumuseţe etc.

Dintre diferitele clasificări pe tipuri constituţionale făcute din Antichitate şi până acum am ales împărţirea făcută în sistemul medical tradiţional Ayurveda. Motivul esenţial care a stat la baza acestei alegeri a fost probarea acestui sistem de diferenţiere a tipurilor constituţionale de-a lungul celor câteva milenii de când el există, proba timpului fiind, se pare, cea mai concludentă pentru determinarea valabilităţii unei idei sau sistem de valori.

În prezentarea succintă a celor trei tipuri constituţionale vom urmări în continuare să evidenţiem principalele caracteristici fizice, psihice şi mentale. Vom da pentru fiecare tip constituţional denumirea sanskrită originală, urmărind să corelăm aspectele de principiu cu cele legate de manifestarea caracteristicilor specific feminine descrise în această carte.

CELE TREI TIPURI CONSTITUŢIONALE - DOVADA CERTĂ A INDIVIDUALITĂŢII ŞI A UNICITĂŢII FIECĂREI FEMEI ÎN PARTE

Pentru a putea defini diferitele constituţii umane precum şi interacţiunile complexe de natură fizică şi energetică ce determină marea varietate de structuri umane, ştiinţa Ayurvedică a căutat să descopere (şi a şi reuşit) "cărămizile"[1] ce stau la baza alcătuirii fiinţei noastre. Cu mii de ani în urmă terapeuţii ayurvedici inspiraţi au sesizat existenţa a trei astfel de structuri esenţiale, trei forţe subtile vitale prezente în proporţii diferite în fiecare fiinţă. Pentru o înţelegere uşoară a principiului expus în Ayurveda vom realiza în continuare o scurtă analogie - aceea cu modul de formare a imaginii pe ecranul unui televizor color. La o cercetare atentă a ecranului unui astfel de televizor vom putea observa că diferitele imagini care se derulează pe ecranul acestuia şi care ne apar de la distanţă ca fiind clare şi bine conturate, sunt în realitate, în cazul în care vom privi ecranul televizorului foarte de aproape, formate dintr-o multitudine de puncte de dimensiuni foarte mici, care "se aprind" cu diferite intensităţi. În fiecare grupare punctiformă există de fapt, în cazul televizoarelor color, 3 puncte de dimensiuni foarte mici, care au culori diferite (în general roşu, verde, albastru - RGB). Prin aprinderea cu intensităţi diferite a punctelor corespunzătoare celor 3 culori se formează o anumită nuanţă sau culoare specifică din spectrul vizibil. Ochiul nostru percepe global acţiunea

1 Oamenii de ştiinţă au putut identifica de mai multă vreme existenţa unor astfel de elemente formatoare al corpului fizic (intuite de mii de ani de practicanţii ayurvedici), care este ADN-ul şi care se ştie că este alcătuit prin gruparea a trei substanţe principale, dispuse într-o înşiruire specifică, ce alcătuieşte codul genetic specific fiecărei fiinţe. Ceea ce ştiinţa contemporană nu a descoperit deocamdată este manifestarea influenţei unor asemenea elemente formatoare asupra psihicului şi minţii.

concertată a tuturor acestor puncte de diferite culori, înregistrându-le astfel ca imagini distincte.

Exact ca în această analogie, ființa noastră este considerată a fi alcătuită din 3 forțe subtile[1] ce alcătuiesc, prin combinarea în diferite proporții, multiplele forme și "culori" ale trupului, sufletului și minții.

Ceea ce se numește în Ayurveda tip constituțional reprezintă proporțiile de ansamblu în care cele trei forțe subtile vitale primare, numite în limba sanskrită DOSHA-uri, se află în structura unei ființe umane (atât în corpul fizic, cât și la nivelul psihicului și minții). Cunoașterea, chiar aproximativă, a acestei proporții specifice în cazul unei ființe umane este de natură să ajute la cunoașterea profundă a specificului, tendințelor și predispozițiilor acelei ființe, se poate preconiza cu o exactitate mare modul în care va răspunde la un anumit tratament, precum și ce îi este mai indicat sau dimpotrivă, contraindicat din punct de vedere al hranei, modului de viață, modului de a gândi etc.

În cazul în care una dintre DOSHA-uri este într-o proporție net superioară față de celelalte vom utiliza termenul de tip constituțional pur (sau pur și simplu tipul KAPHA, tipul PITTA și tipul VATA) în rest referindu-ne la tipuri constituționale mixte, alcătuite prin combinarea în diferite proporții acelor trei DOSHA.

Vom urmări în continuare să oferim câteva repere concrete pentru a ușura identificarea prezenței într-o măsură mai mare sau mai mică în ființa noastră a celor trei DOSHA-uri.

În prezentarea de mai jos vor fi utilizate denumirile originale (în limba sanskrită) ale DOSHA-urilor: KAPHA DOSHA, PITTA DOSHA și VATA DOSHA:

Tipul KAPHA

Este caracterizat de vitalitate, greutate corporală mare, un aspect general plin de vigoare, masivitate. Pieptul la femeile aparținând acestui tip constituțional este larg, bine dezvoltat, uneori supradezvoltat. Sânii sunt mari, rotunzi, mai moi, cu sfârcurile de culoare roz-pală. Pielea este de culoare albă, strălucitoare, mată. Talia contrastează cu bazinul larg și bine proporționat. Picioarele sunt puternice, bine formate, cu forme pline.

Din punct de vedere psihic, femeile care aparțin tipului constituțional KAPHA sunt caracterizate de tandrețe, blândețe, compasiune, bun-simț. Adesea sunt firi mai degrabă retrase, îngăduitoare, însă la anumite ființe

1 Denumirea de forțe subtile provine din faptul că ele nu reprezintă numai substanțe fizice sau concretizări materiale, ci sunt de natură energetică (subtilă) insesizabile prin intermediul simțurilor obișnuite. Pentru a ușura înțelegerea putem afirma că ele sunt asemănătoare unor câmpuri de natură electromagnetică, capabile să exercite certe modificări asupra diferitelor obiecte materiale (așa cum câmpul electromagnetic poate determina pornirea unui motor electric). Totodată celor trei forțe subtile vitale le corespund și manifestări de natură fizică, sesizabile sub forme distincte care vor fi descrise pe scurt ulterior.

(dinamice, orientate spre exterior, cu un plus de energie Yang) apar aspecte cum ar fi grija intensă față de ceilalți, tendința de a stabiliza situațiile, relațiile din jur. Sunt persoane foarte stabile, cu capacitate mare de efort, cu o memorie de durată, dar cu asimilare înceată.

Principalele probleme care apar la acest tip constituțional sunt:

♦ din punct de vedere fizic și dinamic: excesul de masă corporală - obezitatea, un apetit prea mare (mai ales pentru dulciuri), sedentarismul, somnolența. Atunci când apar aceste probleme, sânii devin supradezvoltați și flasci, apare celulita, femeia arată îmbătrânită prematur, lipsită de prospețime.

♦ din punct de vedere psihomental: apar probleme legate de atașamentul excesiv față de lucruri, persoane, situații. Acest atașament este dezechilibrant pentru ființa în cauză. Situațiile de viață care ating în mod dureros pentru ea chiar atașamentele sale cele mai puternice, produc dezamăgiri, depresii, stări de neîmplinire sufletească, derută, urmate de inerție, complacere în pasivitate, închidere, dezinteres.



Reprezentarea tradițională a tipului constituțional la care predomină KAPHA DOSHA

Principalele direcții în care trebuie să se concentreze femeile care au un asemenea tip constituțional, pentru a-și menține forma fizică, tonusul și frumusețea sunt: exercițiul fizic, menținerea unei diete mai sărace în grăsimi și zaharuri și mai bogată în alimente proaspete, crude, găsirea unor activități care să mobilizeze întreaga ființă, cultivarea unei iubiri altruiste, cuprinzătoare, pline de compasiune, detașate.

Pentru întreținerea bustului se vor face exerciții de întărire a musculaturii pieptului, se va menține o greutate corporală convenabilă, se va realiza un masaj energic, intens. Exercițiul fizic adecvat, masajul energic, menținerea greutății corporale în limitele normale sunt, dealtfel, indicații principale pentru întreținerea întregului corp.

Acest tip constituțional atunci când este suficient armonizat permite menținerea tinereții până la vârste înaintate.

Tipul PITTA

Are trăsături medii, aspectul corporal este nici foarte robust, nici fragil. Pieptul este mai puțin generos ca la primul tip constituțional descris (KAPHA), bine conturat, ferm, cu sfârcurile rozii spre roșu, ceva mai proeminente. Pielea este roșie, puțin uleioasă, fierbinte. Picioarele exprimă agilitate și forță, fiind mai subțiri decât la KAPHA, cu o musculatură mai evidentă. Temperamentul este extrovertit, cu înclinație spre acțiune, spre afirmarea personală. Femeile care au acest tip constituțional pur (pentru că în general sunt întâlnite tipuri constituționale mixte) sunt mai rare, ele fiind, în general, ambițioase (ambiție care rareori este arătată foarte fățiș), dornice de afirmare. Ele tind să domine, să se impună, luîndu-și mai mereu rolul în serios.

Principalele probleme care apar la acest tip constituțional sunt:

♦ la nivel fizic și dinamic: excesul de "căldură" în corp manifestat prin unul din simptomele: hipertensiune, iritații sau erupții pe piele, febră, apetit excesiv, gastrită hiperacidă, sete, transpirație abundentă. Sânii devin tari-dureroși, ușor iritabili. Atingerea pieptului provoacă adesea stări neplăcute, de iritare. Durerile premenstruale ale sânilor sunt intense, continui și arzătoare.

♦ la nivel psiho-mental: gelozie, orgoliu, temperament pasional, tendința de a exagera - care duc rapid la uzură în primul rând psihică, stări de frustrare (datorită privirii problemelor și mai ales a ființelor mai mult din perspectiva ierarhică, folosind adesea comparații inadecvate și caracterizând totul prin superior și inferior). Apar adesea complexe de inferioritate.



Reprezentarea tradițională a tipului constituțional la care predomină PITTA DOSHA

Principalele direcții pe care trebuie să se concentreze femeile care au acest tip constituțional sunt: controlarea apetitului, evitarea excitantelor de orice fel, adoptarea unei alimentații pure și naturale, cultivarea unei atitudini interioare caracterizată de calm, blândețe, înțelegere, aspirație spre idealuri elevate.

Avantajul ființelor cu acest tip constituțional este capacitatea de auto-depășire și control, existența unui anumit fond de echilibru la nivel fizic, psihic și mental.

Tipul VATA

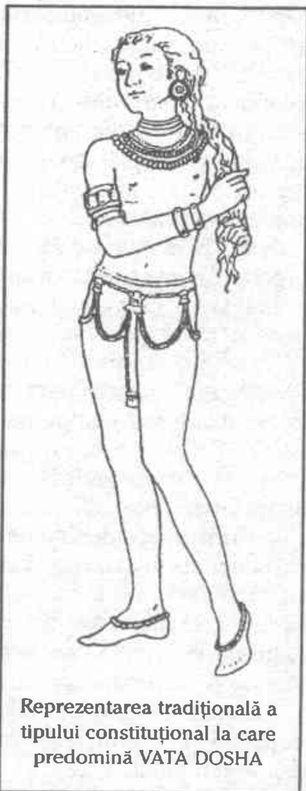
Este caracterizat de un aspect fizic mai fragil, de o masă corporală redusă. Trăsăturile sunt delicate, subțiri, sânii sunt mici și (atunci când ființa este armonizată corespunzător) îndrăzneți, cu sfârcurile de obicei mai închise la culoare. Pielea are nuanțe mai întunecate. Corpul pe ansamblu este mai subțire dând senzația de diafan (fin) atunci când este armonios dezvoltat. Femeile cu acest tip constituțional sunt foarte exteriorizate, volubile, cu un mare apetit pentru noutate, uneori pentru aventură chiar. Ele au un dar caracteristic acestui tip constituțional de a îmbina entuziasmul cu efervescența mentală, intuiția fină cu fantezia (uneori dezlănțuită).

Principalele probleme care apar la acest tip constituțional sunt:

♦ la nivel fizic și dinamic: calitatea de uscat prezentă din belșug în constituția unor asemenea ființe determină un aspect corporal firav, lipsit de vitalitate. Această lipsă de vitalitate care apare la tipul VATA nearmonizat este impropriu femeii, deoarece feminitatea, ca manifestare, implică energie, vitalitate, putere de susținere. Lipsa de vitalitate apare pe fondul unui apetit capricios care oscilează între mese prea copioase, nedigerabile și hrană lipsită de consistență. Digestia, și ea, prezintă adesea "capricii", nepermițând o asimilare corespunzătoare. În aceste condiții, femeile prezintă o constituție firavă, lipsită de atractivitate, sânii sunt prea mici, au un aspect uscat; poate apare la nivelul pieptului și hirsutismul (creșterea unor fire de păr în zone în care în mod normal nu apare sau nu apare în proporții vizibile).

♦ la nivel psiho-mental apare o prea mare împrăștiere a resurselor datorită elanurilor bruște, a apetitului prea mare pentru discuții lungi și/sau frecvente. În aceste condiții scade puterea de concentrare, capacitatea de a realiza anumite acțiuni. Ființa se confruntă cu o permanentă stare de slăbiciune; în cazuri de epuizare extremă apar și stări de anxietate, epuizare. Elanurile subite și inițiativele zgomotoase și fără finalizare alternează cu perioade de devitalizare și oboseală.

Principalele direcții în care trebuie să se concentreze femeile care au acest tip constituțional sunt: stabilirea unui ritm de viață cât mai regulat, cu mese regulate și consistente (fără a se exagera însă), cu ore de somn ferm



Reprezentarea tradițională a tipului constituțional la care predomină VATA DOSHA

stabilite, cu tratamente de reechilibrare cu plante medicinale adecvat susţinute. În plan mental se va urmări dobândirea unei cât mai mari stabilităţi şi profunzimi. În acest scop, pe lângă adoptarea unui stil de viaţă regulat, se recomandă găsirea şi cultivarea unor relaţii sufleteşti profunde şi stabile cu fiinţe care să împlinească anumite aspiraţii lăuntrice. La femeile cu acest tip constituţional este foarte recomandată apropierea, în primul rând sufletească, de Dumnezeu şi religie (este vorba de religiile autentice) care va duce la instalarea unei stări de pace interioară şi puritate.

Avantajele femeilor cu acest tip constituţional sunt deţinerea unei anumite gingăşii naturale, a unui fond de intuiţie rafinată. La acest tip constituţional apare, de asemenea, şi o adaptabilitate foarte mare, o abilitate caracteristică de a integra noul, neprevăzutul.

În Ayurveda pe lângă aceste tipuri constituţionale fundamentale există şi o multitudine de tipuri constituţionale derivate, rezultate din combinarea celor trei tipuri constituţionale fundamentale.

Toate constituţiile sunt determinate de proporţia diferită de participare a celor trei DOSHA. DOSHA este un termen sanskrit ce poate fi tradus prin factor subtil formator, care determină în toate structurile existente anumite caracteristici şi fenomene specifice. Fiecare tip constituţional aşa-numit pur



KAPHA PITTA VATA

Trei ipostaze corespondente predominanţelor celor trei DOSHA

este determinat de prezenţa preponderentă în fiinţa umană a unui factor subtil - DOSHA. Tipul constituţional pur KAPHA, de exemplu, este determinat de predominanţa în fiinţă a lui KAPHA DOSHA, deşi PITTA DOSHA şi VATA DOSHA sunt prezente în fiinţă, însă în proporţii simţitor mai mici. Deci şi un tip pur PITTA va avea totuşi, în proporţii mult mai mici, şi KAPHA DOSHA şi VATA DOSHA în structura sa. Este posibil ca o fiinţă să aibă un mental care să aparţină unui tip constituţional şi un psihic şi fizic care să aparţină unui alt tip constituţional.

De exemplu, există femei foarte corpolente, tipice KAPHA la nivel fizic, dar în acelaşi timp foarte guralive şi exteriorizate, ceea ce indică un psihic VATA, iar mintea lor este, totuşi, capabilă să urmărească foarte clar şi precis anumite scopuri, ceea ce indică o predominanţă la nivel mental a lui PITTA DOSHA.

Agravarea DOSHA -urilor (factorilor subtili formatori)

Este bine de ştiut că fiecare DOSHA poate fi agravată (într-o stare dizarmonioasă, de exces), fapt care atrage după sine în fiinţă o seamă de aspecte neplăcute tipice respectivei DOSHA care este dizarmonioasă. Pe criterii strict practice vom descrie mai multe asemenea dezechilibre, cu simptomele caracteristice, dintre care multe vor putea fi recunoscute cu uşurinţă de femeile care au o mai mare experienţă şi un nivel mai rafinat de percepţie:

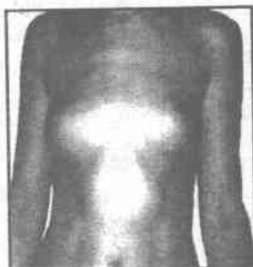
Agravarea lui VATA Dosha

♦ dezechilibrul VATA la tipul constituţional VATA este manifestat printr-o stare de uscăciune a corpului. Pieptul este foarte mic, aplatizat, pielea este aspră, uscăţivă, uneori capătă o tentă mai întunecată ca de obicei. Apar stări de insomnie, agitaţie, anxietate. Problemele frecvente care apar sunt constipaţia, indigestia sau digestia dificilă.

♦ dezechilibrul VATA la tipul constituţional PITTA este resimţit prin apariţia unui fond de stress pe fundalul căruia apare o stare de nervozitate excesivă, de agitaţie crescută. Femeia tinde să piardă în greutate, pieptul devine mai tare şi dureros, adesea scade în dimensiuni. Pot apărea pilozităţi în exces la nivelul pieptului. Apar combinaţii de stări de frustrare şi de nesiguranţă. Apetitul este dereglat, pot apare constipaţii pasagere.

♦ dezechilibrul VATA la tipul constituţional KAPHA apare cel mai adesea pe fondul unor mari acumulări de oboseală sau de emoţii negative. Se manifestă printr-un apetit dereglat, stări de confuzie mentală. Pieptul scade uşor în volum, interesul pentru viaţa erotică este diminuat sau devine oscilant. Adesea apare constipaţia, migrenele, somnul neaducând odihna necesară. Apar stări de teamă nelămurită. Persoana cu această agravare pare a nu se mai regăsi pe sine însăşi.

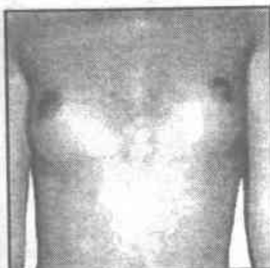
Agravări VATA la tipul constituțional VATA la nivelul sânilor



Sâni reduși ca dimensiune și cu asimetrie spațială; areola mamară este orientată mult spre exterior

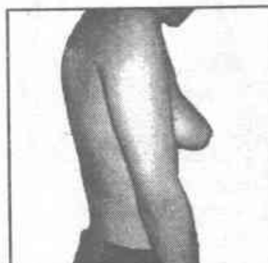


Sâni reduși ca dimensiuni și asimetrici- sânul stâng este mai mare decât dreptul și orientat spre exterior



Sâni reduși ca dimensiune, cu asimetrie spațială- sânul stâng este mai sus față de cel drept și cu areola mamară orientată spre exterior

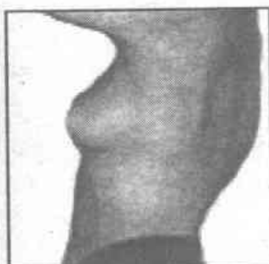
Agravări VATA la tipul constituțional PITTA la nivelul sânilor



Sâni dezvoltați inegal - mai mult în plan longitudinal

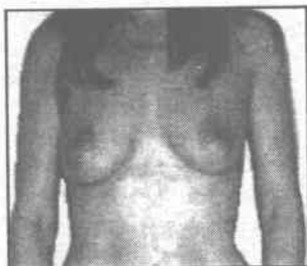


Sâni insuficient dezvoltați și cu asimetrie (dreptul mai puțin dezvoltat decât stângul)

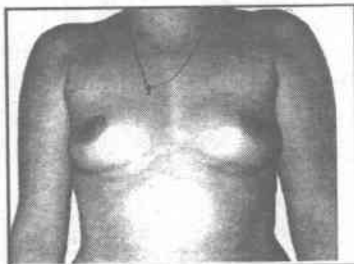


Imaginea alăturată văzută din profil - partea stângă a subiectului

Agravări VATA la tipul constituțional KAPHA la nivelul sânilor



Sâni dezvoltați asimetric - sânul stâng este mai mic decât dreptul



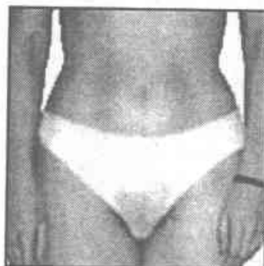
Sâni insuficient dezvoltați în raport cu posibilitățile vitale

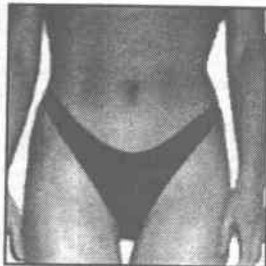
Agravări VATA la tipul constituțional VATA la nivelul taliei

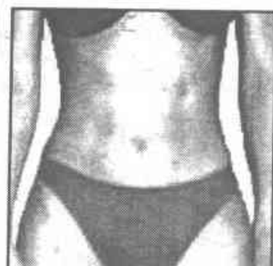


Agravarea VATA la tipul constituțional VATA conferă corpului un aspect uscățiv, contrastul între talie și bazin fiind practic inexistent

Agravări VATA la tipul constituțional PITTA la nivelul taliei

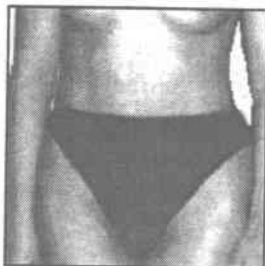




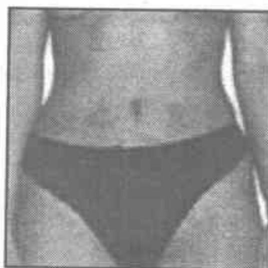


Agravarea VATA la tipul constituțional PITTA reduce contrastul între talie și bazin. Musculatura abdominală, deși rămâne relativ bine definită nu conferă taliei aspectul suplu, felin, specific acestui tip constituțional.

Agravări VATA la tipul constituțional KAPHA la nivelul taliei

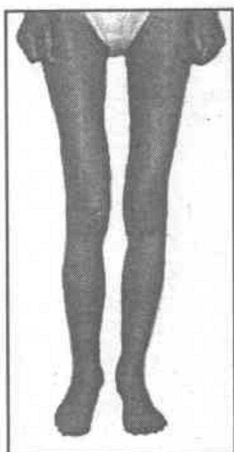


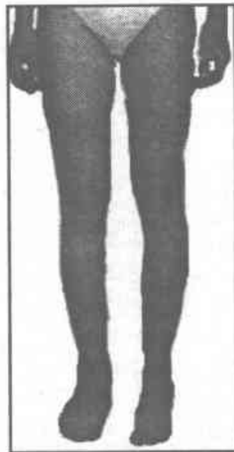
Talie asimetrică - partea dreaptă este mult mai slab conturată decât cea stângă.



Talie cu asimetrie puternică în plan orizontal, partea stângă este mult mai puțin dezvoltată decât cea dreaptă.

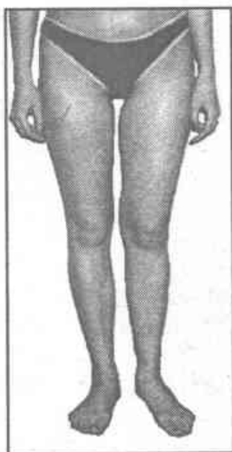
Agravări VATA la tipul constituțional VATA la nivelul picioarelor

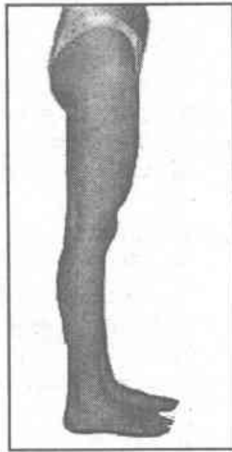




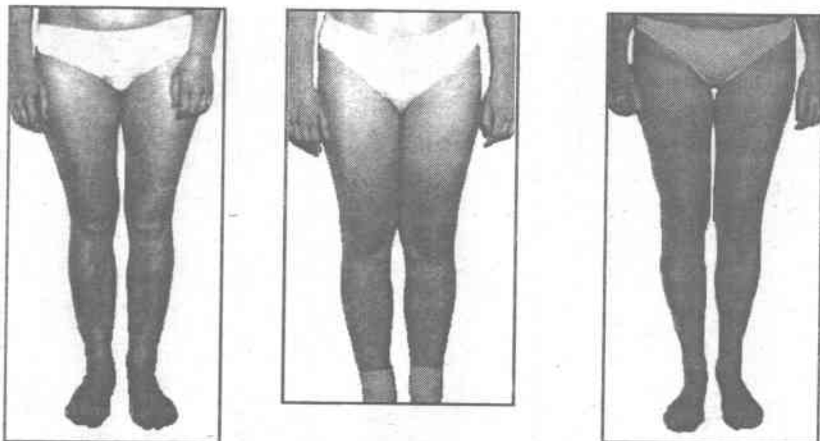
Agravarea VATA se manifestă evident sub forma unei stări de "uscăciune" la nivelul picioarelor (sesizabilă prin diminuarea masei musculare, pierderea strălucirii pielii, rigiditate a articulațiilor etc.)

Agravări VATA la tipul constituțional PITTA la nivelul picioarelor





Agravări VATA la tipul constituțional KAPHA la nivelul picioarelor



Acest tip de agravare determină subțierea dizarmonioasă a picioarelor pe diferite segmente, disproporționat față de restul corpului.

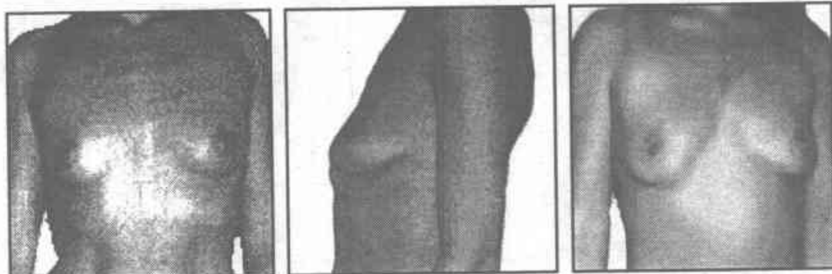
Global, agravările lui VATA DOSHA apar pe fondul unui stress accentuat, al oboselii, unei suprastimulării cu excitante (alcool, tutun, cafea, ceai negru, stupefiante) sau prin stimulare senzorială (supradoze de uitat la televizor, ascultat muzică la maxim, citit ziare etc.), al unei alimentații haotice. Această agravare se manifestă mai ales atunci când apar stări de nesiguranță în plan material: pierderea sau amenințarea cu pierderea serviciului ori a surselor de venit, pierderea locuinței, a statutului social. Deplasările, călătoriile frecvente, somnul insuficient, un program de viață neregulat și epuizant duc toate la aceste agravări de tip VATA. În societatea noastră există cele mai multe premize de agravare a lui VATA DOSHA, perturbare care este aproape generalizată la nivel de masă.

Agravarea lui PITTA Dosha

♦ dezechilibrul PITTA la tipul constituțional VATA este marcat prin apariția unor frustrări intense. Adesea apar brusc stări de nervozitate, de furie mai mult sau mai puțin înăbușită care dispar la fel de brusc cum au apărut. Agravările PITTA la acest tip constituțional sunt marcate adesea de perturbarea relațiilor cu ființele apropiate pe fondul psihic descris anterior. În aceste condiții apare o pregnantă stare de insatisfacție, vioiciunea tipică acestui tip constituțional este diminuată. Apar simptome cum ar fi iritațiile la nivelul pielii, stările de arsură la nivelul stomacului. Sânii devin iritabili; atingerea lor provoacă o stare de nervozitate bruscă în anumite momente.

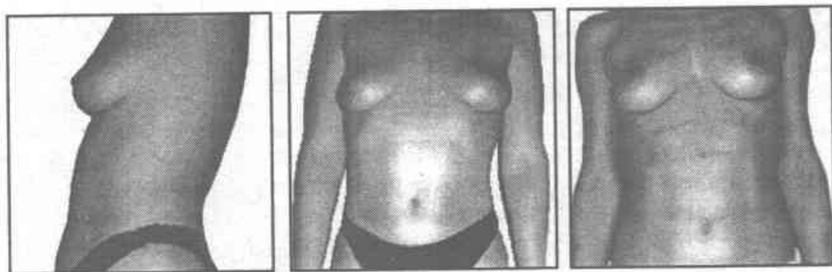
♦ dezechilibrul PITTA la tipul constituțional PITTA este distinct prin

Agravări PITTA la tipul constituțional VATA la nivelul sânilor



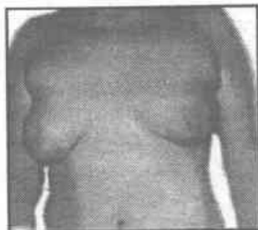
Agravarea PITTA la acest nivel determină o estompare a conturului şi o diminuare a fermităţii specifice acestui tip constituțional.

Agravări PITTA la tipul constituțional PITTA la nivelul sânilor



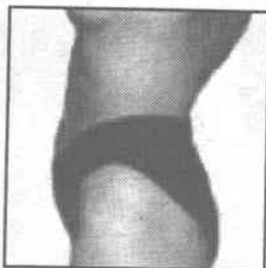
Agravarea PITTA la acest tip constituțional determină o deformare a conturului sânilor şi o modificare a formei

Agravări PITTA la tipul constituțional KAPHA la nivelul sânilor



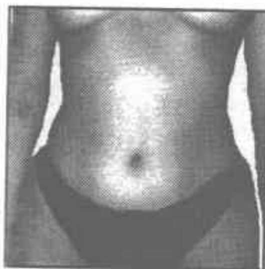
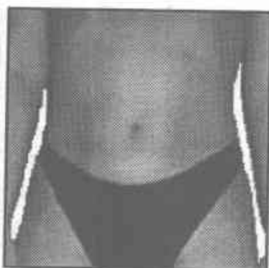
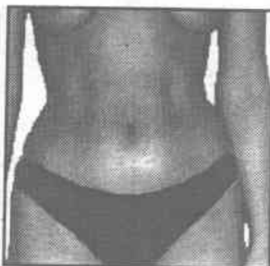
Acest tip de agravare evidențiază modificarea dizarmonioasă a formei sânilor, care îşi pierd rotunjimea şi regularitatea formei specifică tipului constituțional KAPHA

Agravări PITTA la tipul constituţional VATA la nivelul taliei



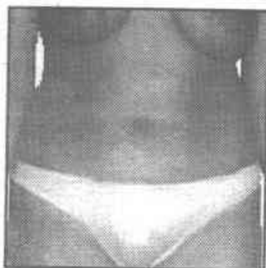
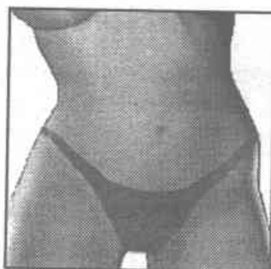

Agravarea PITTA la acest nivel determină apariţia unor depuneri abominale periombilicale specifice.

Agravări PITTA la tipul constituţional PITTA la nivelul taliei

Agravarea Pitta la acest tip constituţional determină pe lângă apariţia depunerilor abdominale periombilicale, o pierdere a fineţei conturului taliei şi al abdomenului.

Agravări PITTA la tipul constituţional KAPHA la nivelul taliei

Agravarea PITTA la acest tip constituţional se manifestă print-un tip particular de îngroşare a abdomenului- preponderent în zona subombilicală şi pe anumite porţiuni laterale ale taliei. Depunerile au un relief mai "abrupt", mai pronunţat decât în cazul agravării KAPHA..

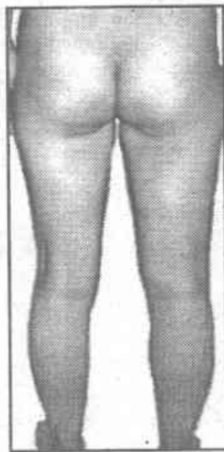
Agravarea PITTA la tipul constituţional VATA la nivelul picioarelor

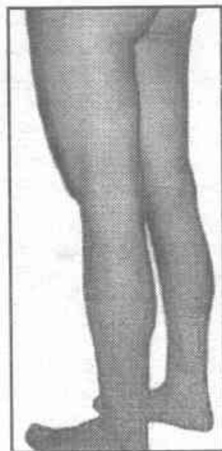


Agravarea PITTA la acest tip constituţional se poate sesiza prin diferenţa între structura osoasă delicată şi fină (specific Vata) şi conturarea accentuată a musculaturii, chiar şi în condiţiile în care aceasta nu este foarte dezvoltată (specific agravării Pitta).

Agravări PITTA la tipul constituţional PITTA la nivelul picioarelor







Agravarea PITTA - determină "asprirea" contururilor la nivelul picioarelor, sesizabiă mai ales la nivelul gambelor care sunt disproporţionat dezvoltate faţă de restul piciorului. În plus, picioarele îşi pierd fineţea conturului specifică acestei constituţii.

apariția unor emoții foarte intense de tipul furiei, mâniei, frustrării. Apetitul devine puternic, nestăpânit. Apar adesea iritații, inflamații la nivelul pielii. Sânii devin dureroşi-arzători, ciclul menstrual este prelungit. Relațiile cu ființele apropiate sunt caracterizate de tensiuni, certuri intense, furtunoase. Adesea, pe fondul de nervozitate apar arsuri gastrice, boli cum ar fi gastrita hiperacidă, ulcerul stomacal, hipertensiunea.

♦ dezechilibrul PITTA la tipul constituțional KAPHA este manifestat la nivel psihic prin generalizarea unei stări de nemulțumire. În relațiile cu ființele apropiate apare de multe ori o reținere nejustificată de circumstanțele obiective. Apar dureri gastrice surde şi continui. Pielea îşi mai pierde din strălucirea mată, apărând în schimb cantități sporite de sebuum, transpirația capătă un miros mai pregnant. Atingerea sânilor provoacă stări nejustificate de respingere (nu neapărat fățişă).

Dezechilibrele de tip PITTA se manifestă atunci când apar conflicte pe linie ierarhică, când relațiile cu familia şi cei apropiați sunt caracterizate de tensiuni, certuri, când se abuzează de condimente, băuturi fierbinți, alcool. Este un dezechilibru des întâlnit la ființele care se ambiționează dintr-un motiv sau altul să atingă un scop trecând peste anumite reguli etice şi morale. Este, de asemenea, o agravare tipică pentru oamenii orgolioşi, grandomani.

Agravarea lui KAPHA Dosha

♦ dezechilibrul KAPHA la tipul constituțional VATA se manifestă prin apariția unor frecvente stări de inerție, de greutate. Corpul în asemenea situații îşi pierde fermitatea, pielea mai ales din zona extremităților (mâini, picioare) este foarte rece. Pieptul, care la femeile de tip VATA armonioase este caracterizat ca fiind "îndrăzneț", îşi pierde fermitatea. Digestia devine tot mai lentă, greoaie. În plan erotic apar inhibiții nelămurite, o stare de respingere fără vreo cauză aparentă. De asemenea, se remarcă o apariție a ataşamentelor față de ființe, lucruri, bani. La nivel psihic apar stări de depresie, de tristețe.

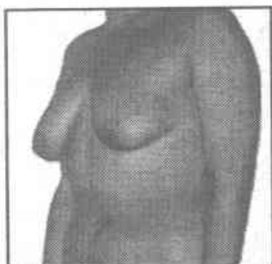
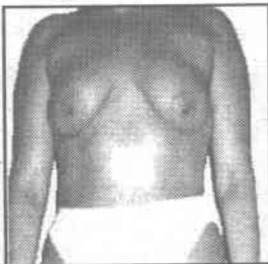
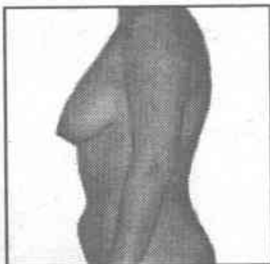
♦ dezechilibrul KAPHA la tipul constituțional PITTA este specific femeilor care luptă să conserve tot mai mult ceea ce au "dobândit", fie că este vorba de o situație materială, o relație cu o ființă de sex opus sau chiar un copil. Apar stări de închidere, de posesivitate evidentă; adesea apar stări mai mult sau mai puțin mocnite de gelozie. Apare o mărire a apetitului, care oricum la acest tip constituțional este foarte puternic. Corpul care este elastic, bine definit la persoanele care au o structură PITTA, devine mai moale şi flasc. Pieptul îşi pierde conturul, devine lăsat, apar depuneri de grăsime şi țesut adipos.

♦ dezechilibrul KAPHA la tipul constituțional KAPHA este tipic pentru femeile foarte posesive, care tind să acumuleze şi/sau să savureze la nesfârşit ceea ce au acumulat sau acumulează. Este manifestat printr-o somnolență generalizată, o creştere a inerției. Corpul devine flasc, sânii cresc în

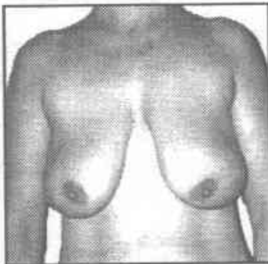
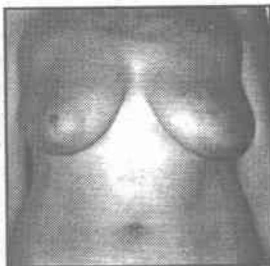
Agravări KAPHA la tipul constituțional VATA la nivelul sânilor



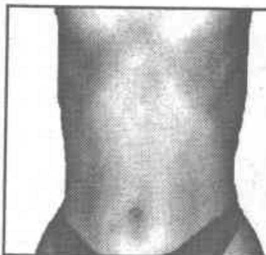

Agravări KAPHA la tipul constituțional PITTA la nivelul sânilor

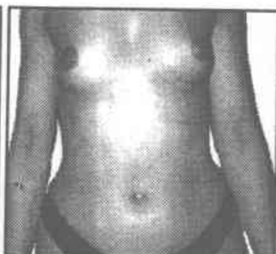
Agravări KAPHA la tipul constituțional KAPHA la nivelul sânilor

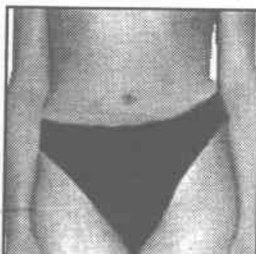
Agravări KAPHA la tipul constituțional VATA la nivelul taliei



Depuneri în zona abdominală - prima etapă a unei agravări Kapha la o persoană cu tipul constituțional VATA

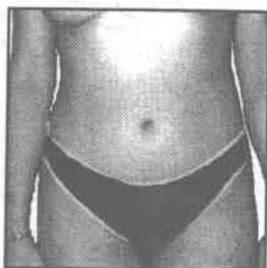


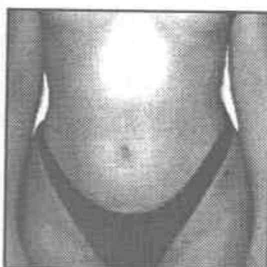
La femeile cu tipul constituțional Vata apar depuneri pe zona taliei și pe abdomen, care devin disproporționat de mari în raport cu restul corpului.



Îngroșarea taliei la femeile la care domină VATA DOSHA la nivel fizic generează și o lipsă de contrast între bazin și talie

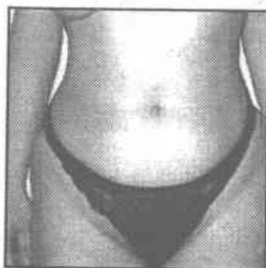
Agravări KAPHA la tipul constituțional PITTA la nivelul taliei

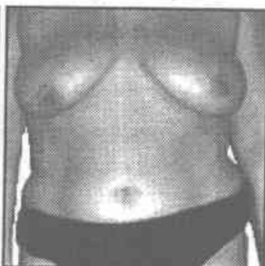


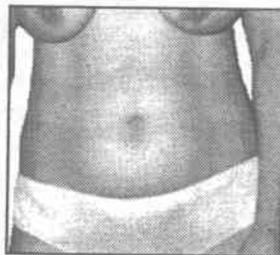


Specifice acestui tip de agravare sunt depunerile uniforme de pe talie și abdomen, care-și pierd suplețea specifică și apar a fi îngroșate.

Agravări KAPHA la tipul constituțional KAPHA la nivelul taliei

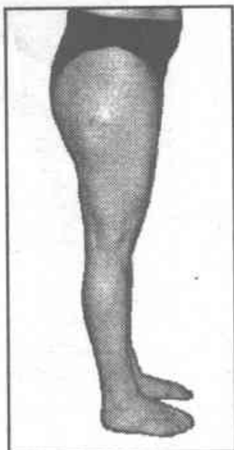






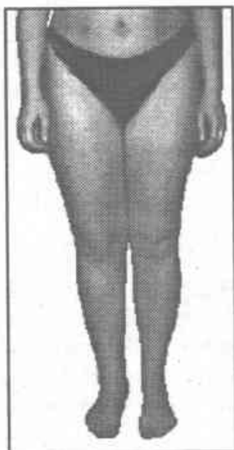
La constituțiile la care predomină Kapha DOSHA această agravare determină o îngroșare puternică a taliei și a abdomenului, care devine voluminos, masiv chiar.

Agravări KAPHA la tipul constituțional VATA la nivelul picioarelor



La tipul constituțional Vata agravarea Kapha determină o pierdere a conturului picioarelor şi o îngroşare disproporționată - partea superioară a piciorului este mult mai dezvoltată decât gamba..

Agravări KAPHA la tipul constituțional PITTA la nivelul picioarelor



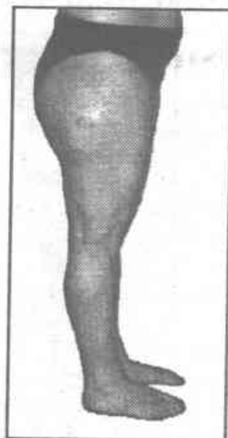


La acest tip constituțional agravarea lui KAPHA DOSHA determină în primul rând o pierdere a conturului picioarelor. Pielea care în mod normal este netedă, elastică şi bine întinsă capătă o anumită flascitate.

Agravări KAPHA la tipul constituțional KAPHA la nivelul picioarelor







La acest tip constituțional agravarea KAPHA determină un aspect masiv al picioarelor, care se îngroașă și își pierd forma regulată și simetria specifică tipului constituțional KAPHA armonizat.

dimensiuni, tinzând spre gigantism, pierzându-și conturul și fermitatea. Apare o stare de greutate în tot corpul. Apetitul crește, adesea apetitul sexual convertindu-se în apetit pentru mâncare, mai ales pentru dulciuri.

În general, dezechilibrul lui KAPHA DOSHA apare mai ales la persoanele sedentare, care ocolesc sistematic activitatea, care preferă să privească la televizor în loc să meargă în natură, care consumă dulciuri și/sau grăsimi, paste făinoase, carne în exces. Este un dezechilibru tipic femeilor atașate, posesive, cu o puternică atracție pentru viața casnică.

Toate aceste agravări interferează cu tipul constituțional, care este diferit de la om la om. Adeseori, caracterele specifice mai multor DOSHA-uri interferează în om la toate nivelele. Astfel, o femeie poate avea o statură medie (de tip PITTA), o piele arămie-întunecată (de tip VATA) și sânii mari, plini (de tip KAPHA). Determinarea tipului constituțional, chiar la nivel fizic, pentru a nu mai vorbi de nivelul psihic și mental, cere o anumită măiestrie și experiență. Totuși, din descrierile făcute până acum, fiecare și-a putut identifica anumite trăsături generale din punct de vedere constituțional și a putut decela anumite predispoziții spre agravare, date de unele circumstanțe exterioare și interioare.

În ceea ce privește armonia fizică a femeii în general și frumusețea zonei pieptului, a taliei și a picioarelor în special, vom face în continuare câteva descrieri pornind de la cele trei DOSHA-uri, care au o acțiune formatoare asupra oricărui aspect corporal, dinamic sau psiho-mental. Fiecare parte anatomică arată prin dimensiuni, formă, aspect general apartenența la o anumită DOSHA.

ACȚIUNEA FORMATOARE A DOSHA-URILOR REFLECTATĂ LA NIVELUL DIFERITELOR SEGMENTE ALE CORPULUI

PIEPTUL



Iată o clasificare constituțională a tipurilor de sâni la femei din punctul de vedere al DOSHA-ei preponderente:

Sânii de tip KAPHA

Sunt mari, grei, dezvoltați (uneori supradezvoltați), au un diametru mare. Sunt de obicei mai moi (dar nu flasci, ceea ce ar indică o agravare de tip KAPHA), în timpul mersului au o legănare caracteristică. Pielea lor este deschisă la culoare, sfârcurile sunt roz sau roz-maronii. Areola mamară este de culoare pală și are un diametru mai mare ca la celelalte tipuri constituționale. Aspectul lor general este impresionant, emanând vitalitate, energie și vigoare. Nu sunt foarte ușor excitabili, necesitând timp și o anumită graduare a intensității stimulării pentru ca starea femeii să devină efervescentă. O dată, însă, atins un anumit punct apare o satisfacție foarte plenară și intensă.



Sânii de tip PITTA

Sunt medii ca dimensiuni, ferm conturați, nu atât de dezvoltați și de grei ca la cei de tip KAPHA. Nu au rotunjimea de la KAPHA, ci au contururi ceva mai ascuțite. Pielea lor este elastică și roz cu tendință de înroșire, sfârcurile sunt maronii-roșietice spre roșii (mai ales atunci când sunt intens stimulați). Areola mamară are o culoare roz ceva mai intens și are un diametru mediu. La acest tip constituțional sânii sunt destul de ușor excitabili, stimularea lor producând stări de plăcere foarte intensă.

Sânii de tip VATA



Sunt cei mai mici ca dimensiuni, foarte delicați, tari, dau impresia generală că nu sunt încă suficient maturizați. Au pielea mai întunecată la culoare, sfârcurile maronii spre roşu închis. Areola mamară este foarte mică, de culoare închisă. Sânii sunt foarte uşor excitabili, producând senzații foarte intense. Gama de senzații pe care o produce atingerea lor este foarte variată. Suprastimularea lor în detrimentul altor părți ale corpului nu este recomandată, la VATA existând o puternică dorință de diversitate, de variație.

Toate aceste caracteristici sunt specifice tipurilor constituționale fundamentale armonizate. Totuşi, foarte rar sunt întâlnite femei cu un piept ale cărui caracteristici să aparțină unei singure DOSHA.



TALIA

Talia de tip KAPHA

Este foarte bine diferențiată în raport cu şoldurile (la tipul armonizat). Linia de trecere de la bazin la talie este lină, armonioasă, firească.

Din punct de vedere strict dimensional, talia este de cele mai multe ori ceva mai îngroşată ca la celelalte tipuri constituționale, dar în raport cu aspectul general este armonios conturată.

Abdomenul are o piele moale, mai deschisă la culoare, fină, netedă. Musculatura nu este deloc evidentă sub straturile mai moi din acea zonă. Abdomenul este puțin bombat (structură tipică la femeile care serveau de model în perioada Renaşterii), talia contrastând lin cu acesta. Depunerile de țesut adipos sunt mai abundente decât la celelalte tipuri constituționale, dar sunt uniforme, formând aşa numitele "rotunjimi" care sunt, de ce să nu recunoaştem, unul dintre atributele frumuseții feminine.

Talia se menține bine conturată în cazul unui regim de viață echilibrat, cu o dietă adecvată constituției individuale şi cu exercițiu fizic suficient. Îngroşarea taliei se produce relativ lent, dar revenirea la forma normală se face la fel de lent chiar în condițiile unui efort mai mare în acest sens.

Talia de tip PITTA



Talia este bine conturată, dar nu foarte subțire. Nu contrastează atât de puternic cu șoldurile ca la tipul KAPHA.

Musculatura abdominală este bine reliefată, destul de evidentă sub pielea de pe abdomen, ceea ce conferă femeii un aspect suplu, atrăgător. Pielea de pe abdomen este elastică, mai subțire, cu nuanțe roșietice- roz. Abdomenul nu este la fel de bombat ca cel de la tipul KAPHA, dar nici plat ca cel de la tipul VATA.

Îngrășarea nu este uniformă ca la tipul anterior descris. Primele depuneri se fac în zona abdominală (periombilical). Depunerile masive de țesut adipos cu estomparea taliei sunt semnul unei anumite uzuri ale femeii în cauză.

Bazinul este de dimensiuni medii, destul de generos, dar fără lărgimea celui de la tipul KAPHA.

Variațiile în greutate și a dimensiunilor taliei sunt destul de frecvente la acest tip constituțional (în anumite limite dimensionale evident). Dealtfel, greutatea este mult mai ușor de controlat la femeile PITTA decât la celelalte tipuri constituționale.



Talia de tip VATA

Aici se întâlnește talia cea mai subțire, cea mai fină. Este caracteristic, pe lângă dimensiuni, contrastul redus între șolduri și talie. Abdomenul este de obicei plat, lipsit de proeminență. Scobitura taliei este accentuată. Uneori talia, pe lângă faptul că este subțire, este și înaltă, ceea ce conferă trupului per ansamblu un aspect fragil, transparent, parcă rupt de la mijloc. Adesea apar asimetrii ale taliei, ea fiind mai bine definită într-o parte decât în cealaltă.

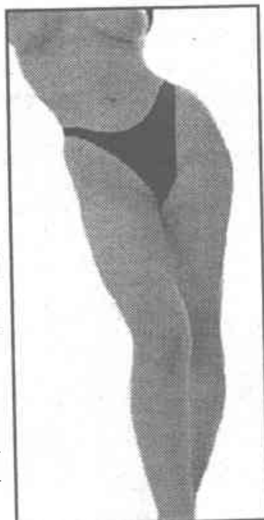
Pielea din zona abdominală este mai puțin moale și fină decât la celelalte tipuri constituționale.

Mărirea greutății corporale avantajează mult femeile a căror talie se încadrează la acest tip constituțional, deoarece se creează un contrast foarte plăcut și feminin între zona mijlocului și bazin. Creșterea în greutate se face destul de dificil și trebuie realizată gradat, altfel apărând riscul îngrășării neuniforme - preponderent în zona abdomenului și prea puțin în zona bazinului, a feselor și coapselor.

PICIOARELE

Picioarele, ca orice altă parte anatomică, pot fi încadrate pornind de la formă, dimensiuni, aspect general şi proporţii într-unul din cele trei tipuri constituţionale fundamentale. Descrierile făcute pentru fiecare din aceste tipuri se referă la cazul în care picioarele prezintă apartenenţa exclusivă la unul dintre acestea. În general, nu sunt întâlnite femei care să aibă picioare pur KAPHA, pur PITTA sau pur VATA. Totuşi, se poate stabili o preponderenţă a uneia dintre DOSHA, ceea ce ne arată care tip de frumuseţe este propriu unei femei, precum şi mijloacele prin care se poate ajunge la modelul de frumuseţe specifică unei anumite constituţii.

Cel mai important caracter de diagnoză este cel al aspectului general al picioarelor. Spre exemplu, dacă aspectul general al picioarelor este viguros, solid, cu tendinţe spre masivitate, evident este vorba de picioare la care predomină KAPHA DOSHA. Alături de aspectul general pot fi identificate şi alte caracteristici, descrise la fiecare dintre DOSHA-uri în parte.



Picioarele de tip KAPHA

Au un aspect general deosebit de viguros, caracterizat de masivitate, soliditate, forţă. Picioarele sunt bine proporţionate, au un aspect regulat, plăcut, cu articulaţii mari, dar fără a ieşi în evidenţă şi fără ascuţimi.

Gleznele sunt puternice. Coapsele au linii line, moi. Musculatura nu este evidentă, pielea având un aspect neted. Pielea este de obicei lucioasă, albă. Există o bună proporţionalitate coapsă - genunchi - gleznă.

Articulaţiile sunt moi, destul de elastice, lipsite de proeminenţe. Circulaţia la extremităţi este destul de slabă, ceea ce face ca iarna picioarele să se răcească destul de frecvent. Transpiraţia picioarelor este relativ redusă şi fără miros.

Mersul este impunător, de obicei lent. Mişcările picioarelor în timpul mersului au o anumită maiestuozitate şi măreţie. În poziţiile statice (pe scaun, sprijinit, etc.) mişcările lor sunt reduse. Rareori emoţiile sunt exprimate prin joc nervos al picioarelor, bătăi din picior, etc.

Aspectul lor regulat, faptul că emană vitalitate, conferă un farmec aparte acestei părţi anatomice, la acest tip constituţional. Liniile moi, contururile line le conferă feminitate. Pentru menţinerea frumuseţii lor este necesar exerciţiul fizic, alimentaţia echilibrată, adecvată acestui tip constituţional.

Picioarele de tip PITTA



Au dimensiuni medii. Aspectul lor general este viguros, fără a fi întâlnită masivitatea de la tipul KAPHA; sunt bine conformate, musculoase. Mişcările în timpul mersului sunt elastice, feline.

Articulaţiile sunt deosebit de mobile, elastice. Musculatura este bine definită, destul de evidentă. Circulaţia este foarte bună, mai ales atunci când condiţia fizică este bună. Pielea este roz-roşie, fierbinte.

Liniile coapselor şi gambelor sunt bine conturate, având un aspect atletic.

Mersul este caracteristic, sigur, ferm şi în acelaşi timp destul de uşor. La acest tip constituţional este destul de frecventă exteriorizarea emoţiilor prin mişcarea picioarelor. Totuşi, nu apare risipa sau nesiguranţa în mişcări, ele fiind ferme, expresive, destul de moderate.

Transpiraţia picioarelor este mai abundentă şi uneori are un miros caracteristic.

La acest tip constituţional există riscul ca atunci când se practică intens sportul, mai ales cel de performanţă, picioarele să capete un aspect prea musculos şi prea puţin feminin. După o perioadă de practicare intensă a sportului un alt fenomen care poate să apară este îngroşarea picioarelor, supradimensionarea gambelor în raport cu restul piciorului, etc.



Aspectul bine proporţionat, agil, vital al picioarelor conferă frumuseţea acestei părţi corporale la femei. Adesea frumuseţea picioarelor este conferită şi de mişcările feline, sigure şi elastice din timpul mersului.

Picioarele de tip VATA

Au aspectul general cel mai fragil. La acest tip constituţional apar extremele în ceea ce priveşte lungimea picioarelor; picioarele sensibil mai lungi sau mai scurte sunt încadrate în acest tip constituţional. Modelul anilor '80-'90 de frumuseţe, cu picioarele foarte lungi şi zvelte, arată o preferinţă (adesea mult exagerată şi împinsă la extrem) pentru tipul constituţional VATA în societatea actuală.

Trăsăturile picioarelor în cazul acesta sunt mai puţin regulate. Articulaţiile, mai ales atunci când femeia în cauză se confruntă cu un deficit de masă

corporală, sunt proeminente şi ascuţite. Uneori apar asimetrii, cum ar fi curbura oaselor (în regiunea gambei mai ales), lipsa de proporţionalitate între coapsă, genunchi şi gleznă.

Articulaţiile nu sunt foarte elastice, mobilitatea pe ansamblu fiind destul de redusă. Adesea articulaţiile scot un pocnet caracteristic atunci când sunt flexate.

Glezna este subţire, fină. Coapsele sunt subţiri, delicate, la fel ca şi bazinul care de obicei este îngust şi înalt.

Există o tendinţă spre exces de mişcare a picioarelor: tremur nervos, mişcări ritmice care indică nerăbdarea sau surescitarea.

Pielea este mai uscată, cu nuanţe închise la culoare, uneori cu tendinţă de hirsutism. Uneori pielea este foarte subţire şi are un aspect transparent, prin care se văd clar conturate vasele de sânge.

Mersul este uşor, uneori graţios, alteori ezitant, mărunt şi rapid. Mişcările au uneori o stângăcie copilărească, alteori (în funcţie şi de temperament şi de dispoziţia de moment) au o tentă zburdalnică, jucăuşă.

Feminitatea picioarelor la acest tip constituţional rezultă din gingăşia alcătuirii lor. Frumuseţea lor este potenţată de un mers graţios şi dezinvolt. Problemele apar de obicei pe fondul lipsei de vitalitate, care estompează trăsăturile feminine, lăsând locul unor forme plate, lipsite de vigoare şi farmec. O vitalizare şi o împlinire corporală corespunzătoare conferă un plus de feminitate (adesea foarte necesar), corectează deficienţele şi asimetriile, care devin mai puţin evidente, putând fi estompate în mare măsură sau complet.

Pentru a putea înţelege în mod real semnificaţia profundă a tipologiilor constituţionale, precum şi avantajele pe care le conferă cunoaşterea acestor tipologii în orice proces de autotransformare corporală, psihică sau mentală, este necesar să putem sesiza cât mai clar manifestările DOSHA-urilor aşa cum ele apar în mod dinamic atât în fiinţa noastră cât şi în exterior. Întotdeauna jocul celor trei DOSHA-uri va genera o fascinantă varietate de forme şi manifestări specifice, ce prezintă caracteristici sesizabile cu ajutorul atenţiei şi intuiţiei. Pentru a uşura înţelegerea aspectelor legate de tipologiile constituţionale, în finalul lucrării vom realiza o incitantă decriptare a câtorva dintre efectele DOSHA-urilor asupra corpului feminin.

Aceasta este urmată de un scurt test de natură să vă ajute în mod real să vă obiectivaţi gradul de înţelegere a aspectelor prezentate.

Nu uitaţi că întotdeauna cunoşterea înseamnă PUTERE care poate şi trebuie să fie utilizată numai în bine. Cunoaşterea manifestărilor DOSHA-urilor poate astfel să ne confere o autentică putere de transformare şi autotransformare în sensul idealului înalt la care aspirăm ca femei.

Partea II

10 + 1 Modalităţi de armonizare

Capitolul 3
ALIMENTAŢIA - MIJLOC DE ÎNFRUMUSEŢARE PE TERMEN LUNG

Substanţa din care este constituit corpul uman cu minunatele sale forme, mişcări, unduiri este "împrumutată" din natura înconjurătoare sub forma alimentelor pe care le ingerăm, a băuturilor pe care le bem şi aerului pe care îl inspirăm. Odată cu alimentele nu primim doar substanţă, ci şi energie, energie necesară întreţinerii funcţiilor vegetative, nervoase şi de relaţie ale organismului.

Alimentele sunt, aşadar, substanţă şi energie divers modulată. Energia alimentelor este stocată sub forma unor combinaţii chimice, care se desfac la ajungerea în organism în cadrul proceselor foarte complexe de digestie şi asimilaţie. Atunci când vorbim de energia alimentelor nu ne referim, însă, doar la latura lor chimică, ci şi la una mai subtilă. Energia subtilă a alimentelor poate fi obiectivată prin fotografii Kirlian care pun în evidenţă existenţa unei aure bionergetice (sub forma unui halou luminos ce înconjoară forma fizică) a fiecărui aliment. Cu cât alimentele sunt mai proaspete, mai aproape de forma lor naturală, cu atât va fi mai mare şi mai intens haloul luminos din jurul lor. Aşadar nu înghiţim doar substanţă, ci şi lumină. Un cercetător, Clive Backster, a mers mai departe demonstrând cu ajutorul unui aparat electronic (faimosul detector de minciuni cu câteva adaptări) că alimentele proaspete, "vii" au reacţii surprinzătoare. De exemplu, pătrunjelul "ţipă" atunci când este pus în ciorba fierbinte, oul (chiar şi nefecundat) face acelaşi lucru atunci când ia contact cu apa fierbinte în care va fi fiert, etc. Deci, pe lângă faptul că mâncăm lumină, o dată cu mâncarea înghiţim şi asimilăm ... "sentimente, emoţii" ale unei lumi misterioase. Există şi alte experienţe cu anse şi pendule de radiestezie, cu detectoare de radiaţii mitogene, etc. ce pun în evidenţă faptul că

ceea ce înghiţim nu este atât de material pe cât pare.

Această introducere este menită să atragă atenţia că alimentaţia este cu totul altceva decât simpla înghiţire de kilocalorii, care la rândul lor se depun sau nu sub formă de kilograme. Această metodă de înfrumuseţare nu va spune nici "nu!" hotărât şi nici "da!" hotărât kilogramelor, ci va sublinia necesitatea adecvării alimentaţiei la vârsta, tipul constituţional şi condiţiile concrete în care vă aflaţi la un anumit moment dat.

Aşa cum am arătat în capitolul referitor la tipurile constituţionale, fiecare femeie, fiecare om trebuie să tindă spre un anumit tip de frumuseţe, fără a-şi brusca fiinţa pentru a ajunge spre condiţia pe care în mod fantasmagoric o consideră cea mai estetică pentru propria lui persoană. Ar fi anormal ca o femeie de tip KAPHA, plină de vitalitate, cu un piept generos, care emană feminitate, putere de seducţie, să-şi dorească să aibă sânii mici, sfioşi ca cei de la tipul VATA. Modificarea formei şi dimensiunilor pieptului trebuie să fie făcută în armonie cu tipul de frumuseţe propriu constituţiei fiinţei în cauză. Ceea ce trebuie urmărit este nu dimensionarea artificială a pieptului, ci modelarea formei sale. Este bine ca o femeie să fie cât mai vitală. Energia vitală este, analogic vorbind, combustibilul unei fiinţe umane, cu ajutorul căruia ea poate crea, realiza, învăţa, cunoaşte, seduce, etc. Este normal ca fiecare fiinţă să dorească să-şi crească vitalitatea. Imaginea femeii cu forme plate, transparente, extrem de seducătoare este o himeră, deoarece în lipsa unei stări de sănătate şi forţă lăuntrică un bărbat nu poate fi atras de o femeie decât o perioadă scurtă de timp. Din aceste motive este mai natural şi, în consecinţă, mai uşor posibil să fie mărite dimensiunile unui piept subdezvoltat, decât să fie reduse prin mijloace traumatice un piept foarte bine dezvoltat, este mai uşor de armonizat forma unor picioare mai viguroase decât a încerca să le reducem artificial dimensiunile până la a deveni filiforme. Pentru orice tip constituţional, putem fi sigure că se va putea ajunge prin efort consecvent la forma de frumuseţe a corpului cea mai adecvată pentru fiinţa în cauză. Chiar şi în cazurile unor dezechilibre grave se pot obţine modificări în sens benefic, iar dacă se urmează cu consecvenţă un tratament just ales se pot produce adevărate miracole.

ALIMENTAȚIA PENTRU TIPURI CONSTITUȚIONALE

Alimentația pentru femeile la care predomină KAPHA DOSHA

Ființele care prezintă predominant la nivel fizic caracteristici de tip KAPHA sunt, în general, vitale, au o rezistență fizică mare, un aspect corporal masiv. Femeile care au această constituție își măresc masa corporală foarte ușor, chiar fără să mănânce decât foarte puțin. Ele au în general o atracție spontană față de gustul dulce al alimentelor. Apetitul este destul de mare și constant. În cazul în care se supraalimentează și nu sunt suficient de active pot deveni cu ușurință supraponderale.

Creșterea necontrolată în greutate se manifestă imediat în zona pieptului care trece mai întâi printr-o fază de supradezvoltare, după care devine lipsit de fermitate și lăsat (acest proces de "rotunjire" se produce chiar mai repede în zona coapselor și a abdomenului). În unele cazuri, după faza de flascitate urmează o atrofiere a sânilor, care, deși nu devin mult mai mici, sunt lipsiți de proeminență și contrastează cu masivitatea celorlalte forme.

Talia este, mai ales după o anumită vârstă, un indicator și mai obiectiv al echilibrului ponderal, îngroșându-se odată cu primele depuneri de exces de masă ponderală. Odată pierdut conturul frumos al taliei, revenirea cere o mare perseverență în ceea ce privește alimentația și exercițiile fizice.

Picioarele au cel mai mult de suferit de pe urma creșterii în greutate, mai ales atunci când femeia cu acest tip constituțional asociază supraalimentarea cu sedentarismul. Depunerea de straturi de grăsime se face uniform, membrele inferioare căpătând un aspect masiv, greoi, deplasarea făcându-se mai dificil, apărând tendința spre sedentarism.

Pentru a compensa această "greutate", la acest tip constituțional este recomandată hrana ușoară, neprelucrată, proaspătă: legumele și fructele crude, cerealele integrale în cantități mici, mâncarea mai puțin prelucrată și ușoară. Este foarte utilă pentru menținerea unei forme fizice și psihice bune consumarea frecventă a salatelor de crudități din legume cum ar fi: morcovul, pătrunjelul, gulia, varza, varza roșie, păstârnacul, țelina, ridichea. Aceste salate este bine să fie combinate cu condimente fierbinți: coriandru, cimbru, ghimbir, ardei iute, piper, curry amar, curry iute, oregano. Dulciurile, care sunt în general marea atracție pentru femeile care aparțin acestui tip constituțional, se recomandă să fie înlocuite cu salatele de fructe. Fructele indicate la acest tip constituțional sunt: merele, prunele, stafidele, rodia, grepfrut, afinele, coacăzele roșii și negre, fragii, zmeura, căpșunile, lămâia. Salatele din fructe vor fi fără miere sau cu foarte puțină miere

lichidă şi condimentate cu: scorţişoară, cardamon, rozmarin, nucşoară, cuişoare, busuioc. Hrana gătită este bine să nu depăşească 50% din totalul alimentelor consumate pe zi (cu excepţia cazurilor în care sunt ţinute diete speciale). Pentru mâncarea gătită este recomandată conopida, lintea, hrişca, fasolea, ciupercile, bobul, orzul, năutul (fasolea va fi pregătită fără ceapă călită şi cu condimente carminative ca: cimbrul, chimenul sau cu suc de lămâie). Este util ca în fiecare zi, mai ales atunci când este frig afară, pe lângă crudităţi să fie consumate şi alimente calde. Infuziile calde de plante cum ar fi busuiocul, chimenul, coriandrul, cătina, măceşele, fragii, muşeţelul, menta sunt binevenite în meniul zilnic.

Se recomandă, de asemenea, ajunarea (postul negru) o dată pe săptămână. Specialiştii în nutriţie au constatat că o zi de repaus alimentar, mai ales la femeile cu structuri suficient de vitale este cât se poate de benefică. În acest timp se intensifică procesele de eliminare a toxinelor, tubul digestiv şi glandele anexe au răgaz să se "odihnească", fapt care duce la o normalizare a balanţei asimilare - dezasimilare, fapt care implicit duce la o reglare ponderală. După ziua de repaus alimentar, care începe la ora 24 şi se termină la răsăritul soarelui a doua zi, urmează o perioadă de tranziţie, în care sub nici o formă nu trebuie să se treacă brusc la o alimentaţie de tip gurmand cu alimente foarte consistente, prelucrate, conservate, etc. Ieşirea din repausul alimentar se va face cu fructe proaspete sau uscate, sucuri de fructe şi legume proaspete, introducând treptat alimentele mai consistente şi care necesită un efort suplimentar pentru digestie.

Alimentele contraindicate la acest tip constituţional sunt dulciurile, în special cele care conţin zahăr[1], pastele făinoase, grăsimile animale (untura) şi carnea, alimentele conservate, alimentele grase, produsele de patiserie, alimentele prăjite. Vor fi consumate în cantităţi mai mici: lactatele, ouăle (mai ales cele prăjite, care este bine să fie înlocuite cu cele fierte pe baie de abur sau în apă).

În cazul adoptării unei alimentaţii corecte, în timp, apare o reglare ponderală, corpul îşi menţine vigoarea şi supleţea, pieptul se menţine ferm, bine conturat. Talia se menţine în armonie cu restul formelor, nu apar acele îngroşări specifice femeilor care se supraalimentează. Mai ales în cazul în care hrana echilibrată este combinată cu un stil de viaţă antrenant, din care nu lipseşte mişcarea (exerciţiile fizice armonizante) picioarele îşi păstrează o formă armonioasă. Se evită apariţia sau sunt eliminate ţesuturile adipoase inestetice, depunerile de grăsime, stările de inerţie somnolenţă - probleme frecvente la constituţiile KAPHA nearmonizate.

1 Dacă zahărul rafinat (alb) este contraindicat datorită schimbării prea mari a compoziţiei naturale, mierea naturală de albine este cât se poate de recomandată. La tipul constituţional Kapha se recomandă 2 linguriţe de miere lichidă pe zi.

Alimentaţia pentru femeile la care predomină PITTA DOSHA

Femeile de tip PITTA sunt de statură medie, cu trăsături ferm conturate. Vitalitatea lor naturală nu este atât de mare ca la tipul constituțional KAPHA, proporțiile pieptului nu emană aceeaşi energie vitală, în schimb sânii sunt bine conturați, fermi (în cazul tipului constituțional armonizat). Problemele majore în alimentație la tipul constituțional PITTA provin din apetitul foarte puternic, ascuțit, specific ca manifestare la această tipologie. Lipsa de control a apetitului duce la excese alimentare, apărând adesea problema consumării fie a unor alimente improprii, fie a unor cantități prea mari de hrană. Consumarea unor alimente impure, conservate, excesiv de grase, suprarafinate în dorința de a satisface apetitul şi nu în ultimul rând de "a se simți în forță", face ca la multe femei să apară boli de uzură cum ar fi cele de ficat, de bilă, de stomac, bolile vasculare, etc. Corpul se uzează în asemenea situații, îmbătrâneşte prematur. Ca o consecință a permanentei acumulări de toxine din alimentație apar adesea iritații la nivelul pielii, care capătă în acest caz un aspect încărcat. Pieptul femeilor care au făcut sau fac abuzuri alimentare reflectă această situație prin apariția unor depozite inestetice de țesut adipos şi grăsime, pierderea conturului sânilor, care devin moi şi se deformează, pierderea elasticității, strălucirii şi prospețimii pielii din zona pieptului (caracteristici tipice la tipul constituțional PITTA armonizat).

Talia îşi păstrează mai mult timp (față de tipul KAPHA) conturul armonios, chiar şi atunci când alimentația este incorectă, primele depuneri de țesut suplimentar făcându-se în zona abdominală. Odată depăşită, însă, o anumită limită temporală în ceea ce priveşte ignorarea unei diete echilibrate, se produce de obicei o îngroşare foarte rapidă şi evidentă a taliei, însoțită de depunerea unor straturi suplimentare destul de abundente pe zona periombilicală, fese, mai rar pe picioare, brațe.

Picioarele la femeile cu fizic de tip PITTA tind să fie mai atletice, doar în cazul persoanelor sedentare apărând probleme legate de îngroşarea lor excesivă. Mai apare, însă un caz demn de luat în seamă, în care alimentația prea abundentă este asociată cu un mare apetit pentru sport şi exerciții fizice pentru menținerea în formă şi pentru compensarea excesului de hrană. În acest caz picioarele capătă o constituție prea robustă, corpul pe ansamblu reflectând mai degrabă calități masculine decât feminine. În cazul unui regim alimentar cu carne, grăsimi multe, eventual care conține multe condimente, la femeile cu această constituție apar în zona picioarelor afecțiuni cum ar fi flebita, tromboflebita, arterita.

Hrana la acest tip constituțional trebuie să fie pură, nutritivă, evitându-se gustul picant, sărat şi acru în exces. Se recomandă alimentele echilibrate, care să fie în egală măsură consistente şi lipsite de toxicitate, pure şi savuroase. Sunt recomandate fructele, mai ales cele proaspete:

mere, pere, struguri, prune, caise, piersici, mandarine, portocale, banane, kiwi, ananas, cireşe. Fructele trebuie să fie coapte, lipsite de aciditate. Se recomandă consumate ca atare şi sub formă de sucuri proaspete (preparate casnic, la rece) sau sub formă de salate de fructe cu miere lichidă. Legumele nu trebuiesc fierte excesiv şi, cu atât mai puţin, prăjite. Se recomandă morcovul, pătrunjelul, ţelina, varza, conopida, cartoful. Lactatele se consumă cu moderaţie, la fel şi pastele făinoase.

Alimentele contraindicate la acest tip constituţional sunt carnea şi produsele din carne, mâncărurile excesiv condimentate sau fierbinţi, alcoolul şi produsele alcoolizate, mâncărurile conservate.

Trebuie evitată servirea mesei atunci când aveţi stări de nervozitate, în timpul discuţiilor, în timp ce citiţi sau priviţi la televizor. Conceperea fie şi mentală de proiecte şi planuri, evocarea unor circumstanţe tensionante de peste zi în timpul mesei este cât se poate de dăunătoare. În timpul mesei atenţia trebuie orientată exclusiv asupra hranei. Dacă veţi mesteca hrana de cel puţin 30 de ori fiecare înghiţitură veţi simţi savoarea alimentelor şi în consecinţă nu veţi mai avea nevoie de cantităţi mari de hrană. Atunci când mâncăm conştient se formează în timp gusturi sănătoase, rafinate, specifice unei naturi feminine.

Alimentaţia corectă la femeile cu tipul constituţional PITTA va elimina riscul apariţiei bolilor de uzură şi a îmbătrânirii premature. Corpul se va menţine suplu şi elastic, se va evita deformarea siluetei, pielea va deveni strălucitoare, lipsită de pete, iritaţii, coşuri, sebuum în exces.

Alimentaţia pentru femeile la care predomină VATA DOSHA

Femeile de tip VATA au o constituţie mai firavă, delicată. Psihicul şi mentalul efervescent, agitat, asociat unor posibilităţi vitale destul de reduse generează frecvent probleme cum ar fi: epuizarea, slăbiciunea excesivă, diminuarea capacităţii de muncă. Pieptul femeilor cu acest tip constituţional este mai mic, cu forme delicate, îndrăzneţ. Pentru a deveni atractiv este necesar un plus de vitalitate, care adesea lipseşte din structura femeilor cu VATA DOSHA predominant.

Problemele care apar în alimentaţie la femeile cu acest tip constituţional sunt generate de oscilaţia apetitului şi a digestiei. Faptul că mesele sunt luate neregulat creează oscilaţii ale puterii de digestie, oscilaţii care la rândul lor generează imposibilitatea unei alimentaţii ritmice.

Indicaţia principală dată la acest tip constituţional este aceea de a menţine mereu ordinea şi echilibrul în viaţa cotidiană. Mâncarea trebuie să fie consumată la ore pe cât posibil fixe. Mesele trebuie să fie consistente, dar să ţină cont de posibilităţile limitate de a digera ale celor care au această constituţie. Alimentaţia inadecvată determină la femeile cu această constituţie apariţia unor probleme cum ar fi:

- insuficienta dezvoltare a pieptului, care conferă un aspect uscățiv, lipsit de feminitate;

- uscarea pielii, îmbătrânirea ei, apariția înainte de vreme a ridurilor

- aspectul "liniar" al corpului, talia nesubliniată, lipsa de contrast dintre șolduri și talie

- insuficienta dezvoltare a musculaturii picioarelor și brațelor, care capătă un aspect nefiresc de subțire și uscat.

Alimentele consumate preponderent de femeile care au VATA DOSHA dominantă în structura fizică trebuie să fie consistente, calde, suficient dar nu excesiv sărate și condimentate (sau îndulcite). Se recomandă alimentele dulci, uleioase, bogate, sucurile naturale (care compensează calitatea de uscat). Dintre alimentele foarte hrănitoare recomandate la acest tip constituțional menționăm nucile, susanul, gălbenușul de ou fecundat, brânzeturile bogate în grăsimi și proteine (șvaițer, cașcaval, Camembert), arahidele, uleiurile de arahide, soia, porumb. Dintre fructe cele mai recomandate sunt strugurii, perele, caisele, zmeura, fragii, căpșunile, piersicile, nectarinele, portocalele, bananele, ananasul, fructele de kiwi. Este indicat consumul de miere și dulciuri cu miere (ca înlocuitor al mierii poate fi folosit zahărul invertit, dar nu cel rafinat). Pentru creșterea masei corporale se recomandă cerealele integrale și pastele făinoase obținute din acestea.

Alimentele contraindicate la acest tip constituțional sunt cele astringente, amare, arse sau incorect preparate, alimentele foarte grele, prea prelucrate (și implicit greu de digerat), care produc constipație, balonare. Carnea și produsele din carne, alimentele conservate, sintetice sunt nerecomandate deoarece încarcă tubul digestiv, favorizează acumulări masive de toxine, îmbătrânesc prematur organismul.

Trebuie evitată servirea mesei pe fugă, în grabă, din picioare. Nu trebuie niciodată consumate alimente reci (de la frigider). Se va evita distragerea atenției în timpul mesei. Și în cazul acestui tip constituțional este recomandată mestecarea alimentelor de cel puțin 30 de ori, aceasta ajutând sistemul digestiv la prelucrarea alimentelor, evitând astfel într-o bună măsură balonarea, dar mai ales indigestia.

În cazul femeilor la care predomină VATA DOSHA și care se alimentează corect și sistematic, corpul devine atrăgător, vital. Pieptul capătă contururi mai pline, îmbinând armonios gingășia cu feminitatea și vigoarea. Dispar nuanțele întunecate ale pielii, hirsutismul, tendințele spre uscăciune. Femeile care înțeleg necesitatea vitalizării și pun în practică recomandările de a avea mese regulate (minim 3 mese pe zi) și echilibrate vor beneficia din plin de forța de susținere pe care o conferă vitalitatea, completată de vivacitatea și farmecul expansiv al acestui tip constituțional.

ALIMENTAȚIA PENTRU TRATAREA AGRAVĂRILOR DOSHA-URILOR

Notă: Pentru a înțelege mai bine conceptul de agravare şi a-l putea aplica la situațiile practice, consultați, pe lângă menționarea succintă din acest paragraf a simptomelor agravării, prezentarea pe larg a acestei probleme în capitolul "Tipuri constituționale".

Alimentația indicată în agravările lui KAPHA DOSHA

Agravările de tip KAPHA se manifestă prin unul sau mai multe din simptomele:

- stare de greutate în tot corpul; somn greu, trezire dificilă; mobilizare dificilă în acțiuni

- exces de mucus pe tubul digestiv; (uneori) tendința de a expectora, mai ales dimineața

- flascitate a corpului, în special a sânilor, a abdomenului şi a feselor (la femeile cu tipul constituțional VATA cu agravare KAPHA acest simptom apare mai rar)

- apetit excesiv, mai ales pentru mâncare, cu o preferință evidentă pentru dulciuri şi/sau mâncăruri bine sărate

- stări onirice (de visare cu ochii deschişi) pe perioade relativ îndelungate

- apariția uneia sau mai multe din afecțiunile: sinuzită, anaciditate, indigestie cronică, astm, diabet zaharat, bronşită cronică

- îngrăşarea - în sensul depunerii unor straturi inestetice de grăsime şi țesut adipos. La femeile de tip KAPHA această îngrăşare se manifestă prin rotunjirea corpului fizic, apariția țesuturilor adipoase în exces, a celulitei, vergeturilor. La femeile de tip PITTA apar depunerile de grăsime mai ales în zona abdominală; talia își pierde supleţea, sânii încep să fie estompați de restul formelor. La femeile de tip VATA îngrăşarea este cea mai neuniformă; depunerile se fac mai ales pe abdomen, care capătă o formă specifică, alungită, în timp ce picioarele şi brațele rămân disproporționat de subțiri.

- depresii, stări apăsătoare de tristețe, descurajare, de închistare, indiferență etc.

Alimentația pentru eliminarea acestei agravări trebuie în primul rând să fie uşoară, uscată, pură, proaspătă. Se vor evita gusturile: dulce, sărat şi acru în exces. Se vor elimina carnea, grăsimile animale, pastele făinoase, zahărul. Se vor reduce lactatele, cartofii, orezul (mai ales cel decorticat).

Alimente medicament sunt: merele crude, lămâia, mierea lichidă (dar nu mai mult de două lingurițe pe zi), fructele uscate: stafidele, smochinele, merele uscate, etc.; salata verde, varza consumată în stare

crudă, ridichile,

Condimente medicament sunt: cardamonul, curry-ul amar, cimbrul, sovârvul, oregano,

Leguminoasele indicate sunt: soia, fasolea, lintea. Dintre cereale cea mai indicată este hrişca.

Cerealele cele mai indicate sunt: porumbul, secara, hrişca şi meiul.

Aspecte esențiale referitoare la alimentație în dietele anti-KAPHA:

- mesele vor fi strict delimitate pe parcursul unei zile, eliminându-se "gustatul", "ronțăitul", "ciugulitul" în intervalul de timp dintre două mese
- este indicat ca prima masă a zilei să fie servită după ora 10.
- ultima masă a zilei va fi cel târziu la ora 21 (ideală ar fi ora 19)
- după masă niciodată nu se face program de somn, "dulcele somn de după-masă" fiind un factor agravant al lui KAPHA DOSHA. Printre efectele sale nedorite se numără şi faptul că îngreunează mult digestia, măreşte mult inerția, încetinind considerabil procesele mentale, favorizează depunerile de grăsime, declanşează un apetit intens.
- mesele trebuie să fie luate într-o atmosferă vioaie, de tonus. Este indicată chiar folosirea în timpul mesei a unui fond muzical dinamic
- hrana trebuie mestecată mult, conştientizându-i cât mai mult gustul şi valoarea nutritivă. Astfel, se ajunge mai repede la senzația de sațietate, se diminuează fără efort cantitatea de hrană la o masă.
- nu se iau mai mult de 3 mese pe zi
- masa începe întotdeauna cu fructe şi legume crude. Apoi se trece la consumarea hranei preparate (eventual, după o pauză de 10 minute).
- nu se consumă hrană rece de la frigider. Este bine ca în perioadele friguroase să existe la masă măcar un fel de mâncare caldă.

Adaosuri de plante medicinale indicate pentru eliminarea agravărilor lui KAPHA DOSHA:

Contra dezechilibrului KAPHA la tipul constituțional KAPHA	Contra dezechilibrului KAPHA la tipul constituțional PITTA	Contra dezechilibrului KAPHA la tipul constituțional VATA
Rostopasca 1 parte Țintaura 1 parte Trei frați pătați1 parte Pin (muguri)1 parte Cimbrişor 1 parte	Țintaură 1 parte Trei frați pătați 1 parte Muguri de pin 1 parte Salvie 1 parte Sunătoare 1 parte	Gențiană 1 parte Mesteacăn 1 parte Busuioc 1 parte Cardamon 1 parte Cătină 1 parte

Se macină fiecare plantă cu o râşniță electrică (o râşniță de cafea). Apoi pulberile fin mărunțite din fiecare plantă se amestecă în proporțiile

indicate. Prescripția valabilă pentru fiecare amestec în parte este de 4 grame x 4 ori pe zi. Se ține doza de amestec indicată timp de 15 minute sub limbă, timp în care trebuie foarte bine umezită, așa încât cât mai multe din principiile active să fie dizolvate de salivă, după care se înghite cu puțină apă. Plantele se iau obligatoriu pe stomacul gol.

Alimentația indicată în agravările lui PITTA DOSHA

Agravările de tip PITTA se manifestă prin una sau mai multe din simptomele:

- apariția unui apetit puternic, nestăpânit
- apariția frecventă a uneia sau mai multe dintre stările de: iritare, irascibilitate, nervozitate, furie, invidie, frustrare
- preferința pentru alcool, excitante
- preferința excesivă pentru gusturile: picant, sărat, acru
- apariția uneia din bolile: hepatită, colecistită, hipertensiune arterială, furunculoză, stări febrile fără vreo cauză aparentă
- uzura rapidă ce determină pierderea strălucirii și prospețimii pielii, secreția de mai mult sebuum decât este necesar, căderea și rărirea părului.

La femeile care au acest tip de agravare apar două categorii de simptome caracteristice:

La femeile mai receptive, care "pun totul la inimă", după o perioadă mai frustrantă apare stresul intens, oboseala psihică. Atunci corpul tinde să se subțieze, musculatura abdominală este blocată, determinând deformarea taliei; se constată și o scădere în greutate. Pieptul se micșorează ca dimensiuni. Apare fie dezinteresul pentru viața sexuală, fie frustrările și inhibițiile legate de viața sexuală. Datorită complexelor de inferioritate femeia uneori tinde să se retragă în propria sa cochilie sau să adopte o atitudine de falsă expansivitate.

La femeile cu personalitate mai puternică și orgolioase apare, datorită unui sentiment de autosuficiență și încredere exagerată în forțele proprii, o atitudine cel mai bine caracterizată prin acel "lasă că știu eu ce fac", pe fondul căruia apar abuzurile alimentare, amânările de la odihnă, excesul de pasionalitate în relațiile amoroase, un stil de viață incompatibil cu felul de a fi feminin, toate aceste ducând la ofilire și vlăguire prematură. Semnele uzurii la aceste femei sunt la început pierderea strălucirii, a purității specific feminine, ușoara deformare a trăsăturilor fizice. Apoi, simptomele pot fi cu ușurință confundate cu cele de la agravarea de tip KAPHA: deformarea pieptului, lăsarea sânilor, căpătarea treptată a unui aspect flasc, greoi, impur, rotunjirea (de cele mai multe ori predominantă în zona abdominală).

Alimentația recomandată în tratamentul acestui tip de agravare trebuie să fie pură, rece, ceva mai consistentă (mai ales la femeile cu constituție de tip VATA). Se vor evita gusturile picant, acru și sărat.

Se exclud carnea, alcoolul, conservele, alimentele iuţi, care conţin aromatizanţi foarte puternici (sintetici mai ales), alimentele conservate prin sărare (acolo unde este posibil se face o desărare prealabilă), oţetul obţinut pe cale sintetică. Se reduce consumul de alimente uleioase (aceasta mai ales la femeile cu tipul constituţional KAPHA şi PITTA), de alimente prăjite (mai ales la femeile cu tipul constituţional KAPHA şi la femeile cu tulburări hepatice şi biliare, care suferă sau au predispoziţii spre varice, artrită, hipertensiune), de alimente conservate în oţet sau murate.

Alimente medicament sunt:

- laptele nefiert, frişca, untul clarifiat, brânzeturile (cu excepţia celor obţinute prin fermentaţie)

- sucurile de fructe şi legume proaspete, obţinute casnic. Sunt recomandate mai ales sucurile de struguri, mere (mere dulci nu acide), kiwi, grapefruit, ţelină (are un efect purificator şi drenant remarcabil), morcov.

Salatele cele mai indicate sunt din varză crudă şi din frunze de salată verde.

Cerealele indicate sunt: orezul, orzul, ovăzul.

Condimente medicament sunt: fenicului, busuiocul, şofranul.

Se recomandă alimentele dulci (cu moderaţie dacă este concomitent prezentă o agravare KAPHA secundară sau dacă KAPHA DOSHA este dominantă în structură), cu condiţia să nu conţină zahăr rafinat, ci miere sau zahăr invertit. La femeile cu tipul constituţional KAPHA sunt de preferat fructele dulci (proaspete sau uscate) şi mai puţin produsele de cofetărie şi patiserie.

Aspecte esenţiale referitoare la alimentaţie în dietele anti-PITTA:

- mesele nu trebuie să fie niciodată prea copioase. Este bine ca mâncarea să nu fie de un singur fel, deoarece în acest caz pentru ajungerea la saţietate este necesară o cantitate mult mai mare din hrana respectivă decât în mod obişnuit.

- la finalul mesei stomacul trebuie să fie umplut la două treimi din capacitatea sa, restul fiind completat cu infuzii reci (puţin sub temperatura camerei)

- în timpul mesei se renunţă la discuţii, la citit, uitat la televizor, la distragerea atenţiei cu planuri şi proiecte palpitante pentru viitor

- înainte de masă este bine să ne lăsăm cinci minute de linişte şi reculegere, aşa încât masa să poată fi luată într-o stare de calm, de cumpătare

- reducerea cantităţii de hrană, reducere care de obicei este necesară la acest tip de agravare, nu se face brusc, ci progresiv. Reducerea progresivă se face cu ajutorul regulii sfertului: în prima zi se mănâncă

normal, notându-ne cantitatea de hrană pe care o ingerăm; în următoarele trei zile raţia de hrană va fi redusă cu un sfert faţă decât era în prima zi; apoi reducem pentru următoarele trei zile încă o dată raţia de hrană cu un sfert faţă de raţia pe care am avut-o după ultima reducere ş.a.m.d. Ne oprim din această reducere sistematică atunci când simţim că am ajuns la un echilibru între necesităţile reale organismului şi ceea ce noi mâncăm. Este bine totuşi să nu slăbim excesiv, dar în acelaşi timp să ne menţinem la o greutate normală în raport cu înălţimea şi tipul constituţional.

- la femeile (mai ales cele de tip VATA) care nu au un exces ponderal se va urmări nu diminuarea cantitativă a porţiei de hrană, ci îmbunătăţirea calitativă a acesteia. Vor fi aşadar consumate numai alimentele pure, lipsite de stridenţe de gust, proaspete sau cât mai puţin conservate, digerabile
- trebuie evitat mâncatul în stări de oboseală sau nervozitate. Este preferabil să ne acordăm un răgaz de odihnă, de calmare înainte de masă, mâncând atunci când starea noastră emoţională este echilibrată.
- se recomandă consumarea infuziilor şi lichidelor mai reci, dar nu direct de la frigider
- nu se vor consuma mâncăruri fierbinţi, dar nici foarte reci; hrana la temperatura camerei este cea mai convenabilă.

Adaosuri de plante medicinale indicate pentru eliminarea agravărilor lui PITTA DOSHA:

Se macină fiecare plantă cu o râşniţă electrică (o râşniţă de cafea).

Contra dezechilibrului PITTA la tipul constituţional KAPHA	Contra dezechilibrului PITTA la tipul constituţional PITTA	Contra dezechilibrului PITTA la tipul constituţional VATA
Salvie 1 parte Ţintaură 1 parte Trei fraţi pătaţi1 parte Fenicul1 parte Mentă 1 parte	Rostopască 1 parte Trei fraţi pătaţi 1 parte Fenicul1 parte Pir 1 parte Sunătoare 1 parte	Lemn dulce 1 parte Pir 1 parte Busuioc 1 parte Tătăneasă 1 parte Măceşe 1 parte

Apoi pulberile fin mărunţite din fiecare plantă se amestecă în proporţiile indicate. Prescripţia valabilă pentru fiecare amestec în parte este de 4 grame x 4 ori pe zi. Se ţine doza de amestec indicată timp de 15 minute sub limbă, timp în care trebuie foarte bine umezită, aşa încât cât mai multe din principiile active să fie dizolvate de salivă, după care se înghite cu puţină apă. Plantele se iau obligatoriu pe stomacul gol.

Alimentația indicată în agravările lui VATA DOSHA

Agravările de tip VATA se manifestă prin unul sau mai multe din simptomele:

- apariția unui apetit oscilant, uneori foarte puternic, alteori inexistent. Deseori poate apărea și anorexia pe fond psihic, ca urmare a ideii obsesive, false "sunt prea grasă", "trebuie să slăbesc", etc.

- apariția frecventă a uneia sau mai multe dintre stările de: neliniște, teamă, teamă de durere (fizică sau psihică), anxietate, instabilitate, hiperexcitabilitate nervoasă, hiperexcitabilitate sexuală, apariția unor perioade de frigiditate, care uneori pot fi întrerupte în mod paradoxal de perioade în care dorința este foarte puternică

- preferința pentru excitante, mai ales tutun, cafea ori alcool în diferite combinații și cantități, droguri

- apariția uneia din afecțiunile: hipocalcemie, hipomagnezie, anemie, anorexie (cronică sau nu), reumatism, sciatică, cefalee (cu durere pulsatorie)

- îmbătrânire accelerată care determină uscarea pielii, căpătarea de către aceasta a unui aspect bătrânicios; subțierea firului de păr și despicarea sa; scăderea vitalității manifestată prin reducerea dimensiunilor sânilor, care încep să aibă un aspect mai uscățiv, mai lipsit de vigoare, ei fiind în același timp dureros-sensibili la atingere (senzație permanentă sau temporară).

La femeile care au acest tip de agravare apar o diversitate destul de mare de simptome caracteristice. Această diversitate mare este datorată interacțiunii agravării de tip VATA cu tipul constituțional:

1. La femeile mai vitale, cu aptitudini practice (caracteristici tipice pentru tipul KAPHA și PITTA), apare mai întâi o orientare preponderentă spre exterior, o mare dorință de diversitate, de insolit, în detrimentul profunzimii și centrării în propria ființă. Următorul pas este neglijarea sau îngrijirea de suprafață a propriei ființe, neținând cont de faptul că sănătatea și echilibrul interior sunt mai presus decât impresia de moment. Manifestări nefaste ale acestei atitudini, potențată mai ales prin modul de viață și alimentație, sunt de o diversitate impresionantă: la anumite femei apare în exces calitatea de neregulat, manifestată prin disproporții între diferitele părți ale corpului, îngrășare neuniformă și rapidă, apariția unei accentuate asimetrii a corpului (sâni de dimensiuni diferite unul față de altul, deplasarea mamelonului față de centrul calotei sferice alcătuită de sân, etc.).

2. Există și o categorie de femei la care predomină calitatea de ușor în plan psihic și care, trecând cu "ușurință" peste anumite norme de sănătate și igienă, ajung să mănânce pe apucate, dar mult, să renunțe la un program sistematic de înfrumusețare, de armonizare corporală, ajungând

pe nesimţite să arate din punct de vedere fizic un dezechilibru evident. Această alunecare spre un mod de viaţă dezordonat apare mai ales la femeile care au agravare VATA pe un fond preponderent PITTA. La ele dizarmoniile specifice agravării lui VATA DOSHA apar la nivel fizic mai greu, datorită unei anumite capacităţi de regenerare. Mult mai uşor este însă de decelat manifestarea psihică.

3. La femeile cu o vitalitate mai redusă, agravarea VATA lasă semne mult mai rapid - "uscarea" corpului, scăderea capacităţii de efort, estomparea sânilor, a şoldurilor, uniformizarea corpului (în sensul estompării rotunjimilor şi liniilor tipic feminine), apariţia sau agravarea hirsutismului, dereglarea ritmului respirator, scăderea mobilităţii articulaţiilor sunt doar câteva din simptomele care apar în aceste circumstanţe. Agravarea la nivel psihic se reflectă în caracteristicile dinamice şi în stilul de viaţă, apărând dezordinea (în orele de masă, de somn, în activităţile zilnice, în viaţa sexuală), apetitul şi digestia capricioase, anorexia, insomnia, etc.

Hirsutismul (creşterea exagerată a părului în diferite zone ale corpului) este un simptom caracteristic, care arată, indiferent de tipul constituţional, o agravare a lui VATA DOSHA. Stresul, nesiguranţa, teama de a nu pierde ceva sau pe cineva (adesea asociată cu dorinţa "compensatoare" maladivă de a acumula), frica, tensiunea permanentă sunt simptome asociate perturbării lui VATA DOSHA. Toate aceste tensiuni generează dezechilibre endocrine majore, fiind de obicei cauza care provoacă dereglările care duc hirsutism[1].

Alimentele recomandate pentru acest tip de agravare trebuie să fie: consistente, umede, suculent-zemoase, savuroase, cu gusturi pure, naturale, echilibrate.

Nu se recomandă alimentele: uscate, arse, învechite, deshidratate, conservate, artificiale, cu gusturi stridente, reci. Se exclud tutunul, cafeaua, alcoolul, ceaiul negru. Se evită gusturile astringent şi amar şi se consumă cu moderaţie alimente picante. În afară de cele precizate anterior, la agravarea VATA putem vorbi mai puţin despre alimente interzise şi mai mult despre alimente improprii pentru o anumită persoană şi într-un anumit context, deoarece sunt haotic combinate, consumate în momente şi cu atitudini lăuntrice necorespunzătoare. Cazuri tipice de alimente şi de atitudini tipice, care produc agravarea lui VATA DOSHA sunt punga cu sticksuri ronţăită pe negândite în timpul unei discuţii, sandviciul înfulecat în grabă într-o scurtă pauză, pachetul de biscuiţi sau ciocolata cu care "ne amăgim foamea."

Alimentele medicament indicate pentru combaterea acestui tip de dezechilibru sunt:

- laptele proaspăt, untul, brânzeturile (în cantităţi şi combinaţii care să

1 Vom remarca la majoritatea femeilor care au hirsutism că au la nivel psihic (şi adesea chiar la nivel fizic) calitatea de aspru, care este specifică lui Vata Dosha în forme nerafinate.

permită digerarea lor fără probleme)

- ouăle (mai ales cele fecundate)
- cerealele integrale: orez, mei, grâu
- nucile, susanul, arahidele, alunele
- uleiurile vegetale (mai ales cele obținute prin presare la rece) de floarea soarelui, măsline, soia

Condimente medicament sunt: coriandrul, scorțişoara, schinduful, busuiocul, nucşoara, feniculul.

Gusturile recomandate la acest tip de agravare sunt: dulce, sărat şi acru.

Aspecte esențiale referitoare la alimentație în dietele anti-VATA:

- nu se mănâncă în stări de stres, agitație mentală, emoție puternică, teamă, anxietate, grabă, nelinişte, inapetență
- în timpul mesei se exclud conversația, privitul la televizor, cititul, etc.
- alimentele trebuie să fie bine prezentate, să aibă culori cât mai calde, vii, care să stimuleze în mod armonios apetitul şi digestia
- la o masă nu se consumă prea multe alimente grele, foarte consistente şi, în consecință, greu de digerat. Trebuie bine dozate mai ales alimentele grase şi bogate în proteine, care, deşi sunt foarte necesare, nu trebuie consumate în exces deoarece poate apare cu uşurință indigestia, balonarea, etc.
- pe cât posibil nu se ia masa în locuri friguroase, unde sunt curenți de aer, zgomot excesiv, agitație
- mesele este indicat să fie în număr de minim 3 pe zi, luate în fiecare zi, ritmic, la aceeaşi oră;
- în cazurile de devitalizare extremă se adoptă o tactică de revigorare rapidă: mesele vor fi în număr de 5 pe zi, mai uşoare ca cele obişnuite, cu alimente consistente măcar două dintre ele (dar în cantități moderate pentru a putea fi digerate); prima masă va fi luată până la ora 7 dimineața (pentru o trezire la o oră matinală este necesar ca ora de culcare să fie pe la maxim 22^{30} - 23^{00})
- se elimină suplimentele alimentare de dinaintea mesei, care reduc apetitul, îngraşă haotic, suprasolicită digestia, perturbă ritmicitatea proceselor de digestie şi metabolism
- este bine ca la fiecare masă să fie alimente calde, mai ales în perioadele friguroase
- sunt recomandate infuziile, chiar în cantități mai mari ca de obicei (cu excepția cazurilor în care există afecțiuni în care este contraindicat aportul de lichide) Se recomandă infuziile de coriandru, fenicul, busuioc, cimbrişor, mentă, măceşe, coacăze, coacăze negre, zmeură, fragi, portocal.

Adaosuri de plante medicinale indicate pentru eliminarea agravărilor lui VATA DOSHA:

Contra dezechilibrului VATA la tipul constituţional KAPHA	Contra dezechilibrului VATA la tipul constituţional PITTA	Contra dezechilibrului VATA la tipul constituţional VATA
coriandrul 1 parte fenicul 1 parte cruşin 1 parte ghimbir1 parte hamei 1 parte	tătănească 1 parte tei 1 parte lemn dulce1 parte in (seminţe)1 parte sunătoare1 parte	tătănească1 parte cruşin 1 parte lemn dulce 1 parte in (seminţe)1 parte valeriană1 parte

Se macină fiecare plantă cu o râşniţă electrică (o râşniţă de cafea). Apoi pulberile fin mărunţite din fiecare plantă se amestecă în proporţiile indicate. Prescripţia valabilă pentru fiecare amestec în parte este de 4 grame x 4 ori pe zi. Se ţine doza de amestec indicată timp de 15 minute sub limbă, timp în care trebuie foarte bine umezită, aşa încât cât mai multe din principiile active să fie dizolvate de salivă, după care se înghite cu puţină apă. Plantele se iau obligatoriu pe stomacul gol.

ARTA FOLOSIRII ADECVATE A ALIMENTELOR - HRĂNIRE ŞI TRANSFORMARE

Zi de zi cele mai multe dintre femei sunt puse în ipostaza de a pregăti hrana, atât pentru ele cât şi (în cele mai multe cazuri) pentru cei apropiaţi. Pentru unele dintre ele, această muncă a devenit o obişnuinţă, creându-se un adevărat automatism în prepararea diferitelor alimente, ca şi în alegerea ingredientelor alimentare sau a gamei de preparate culinare realizate curent. Simpla acţiune de a găti zi de zi şi chiar de mai multe ori pe zi determină adesea, după un anumit timp, o stare de saturare, care în multe cazuri duce la un sentiment de respingere faţă de actul în sine. Pentru o categorie de femei, în special cele aflate încă aproape de perioada adolescenţei, "a face de mâncare" are o rezonanţă casnică (din păcate chiar un fel de "sfârşitul tinereţii şi al libertăţii"), generând sentimentul că cu cât vor afecta mai puţin timp acestei acţiuni, cu atât va fi mai bine. Există însă, evident, şi femei care transformă actul de a găti într-un prilej de satisfacţie sau de bucurie - chiar bucuria de a dărui şi a hrăni, fie că acest act este realizat pentru ele sau pentru copiii, soţii, iubiţii sau părinţii lor. Un alt punct de vedere este cel al femeii occidentale, veşnic presată de timp sau, dimpotrivă, extrem de comodă care preferă să mănânce la un restaurant sau să "prepare" la repezeală câteva dintre conservele alimentare care de

multe ori nu necesită altceva decât reîncălzire pentru a fi consumate.

Tocmai datorită faptului că există atâtea moduri diferite de raportare la alimentație și la actul de preparare a hranei (dintre care noi am dat doar câteva exemple foarte generale) nu putem ignora această "secvență" de viață (legată de prepararea hranei) care pentru multe dintre femei poate reprezenta mai multe ore de lucru în fiecare zi. Tocmai din acest motiv, vom urmări în continuare să facem câteva precizări necesare pentru o bună înțelegere și aprofundare a acestor acțiuni aparent simple.

Este de multă vreme binecunoscut faptul că în special în Orient alegerii alimentelor și pregătirii hranei li se acordă o atenție cu totul deosebită. În tradiția spirituală indiană se menționează că o femeie înzestrată și pregătită pentru abordarea modalităților tantrice, trebuie să fie inițiată în cele 64 de arte. Una dintre aceste arte este aceea a cunoașterii și folosirii adecvate a alimentelor. De asemenea, în tradiția Ayurvedică se pune un accent cu totul deosebit pe calitatea, natura (felul) și cantitatea de alimente utilizate în dietă, atât pentru vindecarea anumitor perturbări sau afecțiuni, cât și pentru menținerea unei stări optime de vigoare și înflorire pe toate planurile. Cunoștințele dezvoltate în sistemul Ayurveda în acest sens prezintă o bogăție de informații și o profunzime a abordării neîntâlnită poate în nici o altă tradiție străveche[1].

În China și Japonia activitatea legată de pregătirea hranei a dobândit în timp un rafinament specific, de multe ori depășind cu mult nivelul obișnuitului și intrând în domeniul spiritual - așa cum este, spre exemplu, cazul ceremoniei ceaiului.

Nu putem nega nici faptul că întâlnim în același timp, mai ales în Orient, și cele mai inedite "bizarerii" alimentare. Totuși, în afara tendințelor deviante și obișnuințelor alimentare extrem de nocive există zone în care s-a păstrat cu o mare acuratețe spiritul inițial, tradițional în ceea ce privește principiile dietei armonioase. Cunoscând câteva principii fundamentale de alimentație, ceea ce cunoaștem sub numele de DIETOTERAPIE va deveni în primul rând o terapie cu o mare eficiență pentru ca mai apoi să se transforme într-o adevărată artă. **Înțelegând principiile simple expuse în continuare și aplicând metodele descrise, puteți transforma timpul afectat preparării hranei (care de multe ori, poate genera în dumneavoastră blazare, dorința de a termina cât mai repede, saturare, nemulțumire, întrebări de genul "iar în bucătărie?" etc.) într-un timp consacrat autotransformării propriei ființe.**

---

3 În acest sens menționăm studiul sistemului celor șase gusturi (SHADRASA), efectele psihice, mentale, subtil-energetice ale diferitelor substanțe și alimente, diferitele compatibilități și incompatibilități între alimente etc.

Ce reprezintă de fapt hrana şi care este rolul ei?

Este o întrebare simplă care poate, în cazul în care vom face efortul de a răspunde cu sinceritate, să ne scoată deja de pe făgaşul obişnuit de raportare la hrană. Pentru o fiinţă înţeleaptă, care înţelege că această lume are un sens evolutiv şi este guvernată de principii superioare, divine, hrana reprezintă "darul" pe care divinul ni-l face zi de zi pentru a ne putea menţine în integritatea puterilor fizice, psihomentale şi spirituale; reprezintă într-un sens restrâns "pâinea noastră cea de toate zilele", care nu are alt rol decât cel de a ne menţine într-un cât mai mare grad de echilibru global, susţinând astfel evoluţia noastră individuală. Actul hrănirii nu este o modalitate de satisfacere exagerată a simţurilor (ca în cazul gurmanzilor şi a celor a căror viaţă se reduce în mare măsură la "a mânca") şi nici un lucru lipsit de importanţă ("eu mănânc orice, numai să fie digerabil" sau "mănânc ce prind" etc.). Pentru a pătrunde mai profund în descoperirea semnificaţiilor actului hrănirii putem să ne punem întrebarea "ce este de fapt hrana pe care o consumăm şi care este sursa ei esenţială?". Pentru a găsi mai uşor un răspuns ne putem gândi la exemplul simplu al unui fruct cum ar fi un măr. Ce este el în esenţă? Putem observa uşor că acest simplu fruct este rodul "muncii" asidue a unei fiinţe vegetale, rodul a nenumărate procese de sinteză şi transformare chimică, de creştere ordonată şi armonioasă, în mai multe etape - de la cea de expansiune a florii la cea de contragere în sământă, urmată de o nouă expansiune - formarea fructului. Cum este posibil ca din substanţele hrănitoare pe care arborele le absoarbe prin rădăcinile sale, din apă şi lumină, să apară întreaga frumuseţe şi prospeţime, gustul delicios al unui măr? În spatele acestui minunat "efort" creator al Naturii, cei înţelepţi au cunoscut din vechime, prin intuiţie şi percepţie directă, jocul energiilor mai subtile, invizibile, care, la rândul lor, îşi au sursa în Cel care este sursa tuturor energiilor şi manifestărilor - Dumnezeu. Revenim astfel la ideea cu care am început - aceea a unei interdependenţe foarte strânse între toate formele de viaţă care se hrănesc şi se susţin reciproc, toate fiind susţinute în mod esenţial de Dumnezeu.

Cum ne influenţează alimentele întreaga fiinţă?

În Ayurveda este cunoscut faptul că fiinţa noastră răspunde prin diferite transformări oricărei interacţiuni cu mediul exterior. Actul de a ne hrăni reprezintă în fond transformarea a ceea ce iniţial era exterior (plante, alimente sau alte substanţe) în ceva interior nouă, care ajunge să facă parte integrantă din organismul nostru. În acest mod, prin hrană (dar evident şi prin procesele respiratorii, şi cele energetice, subtile), corpul nostru fizic se formează, creşte şi este susţinut. Astfel, de fiecare dată când un aliment pătrunde în organismul nostru, se declanşează un întreg lanţ de procese biologice, chimice, energetice sau de altă natură

care au drept rol principal într-o primă fază transformarea alimentului ingerat într-o substanță "cunoscută" de organismul nostru. Ceea ce era exterior trebuie să devină acum cunoscut şi capabil de a fi integrat în corpul nostru. Aceste procese (care sunt susținute de principala energie transformatoare din organismul nostru - AGNI sau focul digestiv) se desfăşoară în mod specific pentru fiecare ființă în parte, în funcție de caracteristicile determinate de structura sa constituțională. O digestie (foc digestiv - AGNI) puternică va avea, evident, o mare putere de transformare, făcând facilă digerarea unor "mâncăruri grele", pe când pentru un "foc digestiv" mai redus, acestea vor genera mari dificultăți şi perturbări în organism.

Încă din aceste prime etape ale proceselor de transformare din organismul nostru hrana exercită o influență clar sesizabilă (dacă se urmăreşte cu atenție şi luciditate) asupra întregii ființe, **prin intermediul celor trei DOSHA-uri.** Cine nu a remarcat spre exemplu că după o masă "grea" şi foarte copioasă procesele mentale se desfăşoară cu mai mare greutate? Sau cine nu a observat că a mânca alimente cu gust foarte picant (iute) în cantitate mare determină aproape imediat după aceea o stare puternică de încălzire şi uneori de iritabilitate? Toate acestea reprezintă reflectări ale interacțiunii între alimentele ingerate şi cele trei DOSHA-uri. Acestea au fost câteva exemple simple. Alimentele influențează viața noastră interioară într-un mod mult mai complex, care de cele mai multe ori nici nu este bănuit de necunoscători. Pentru a putea sesiza aceste efecte trebuie însă să ținem seama că, asemenea oricărei ființe sau substanțe, alimentele prezintă pe lângă caracteristicile sesizabile direct prin intermediul simțurilor obişnuite, o parte mai subtilă, energetică-vibratorie. Aceste aspecte subtile, energetice, ale diferitelor substanțe cunoscute în Ayurveda de mii de ani, au fost puse recent în evidență prin cercetarea cu ajutorul unor aparate specializate, foarte fine, a vibrațiilor imperceptibile în mod obişnuit emise de diferite corpuri.

Cunoscând aceasta, putem înțelege mai uşor că în paralel cu efectele produse direct asupra corpului fizic prin intermediul substanțelor chimice conținute în alimente, există şi un nivel mai subtil de interacțiune cu organismul nostru - cel energetic. Prin aceste două mecanisme principale, **alimentele (şi orice substanțe ingerate de noi) influențează într-un timp relativ scurt atât organismul nostru, cât şi vibrațiile specifice proceselor psihice şi mentale.** Acest fenomen poate fi uşor obiectivat dacă observăm cu atenție diferitele stări care apar în timpul utilizării preponderent a unui anumit tip de alimentație sau - chiar mult mai uşor de sesizat - modul în care starea

psihică şi mentală se transformă în momentul în care optaţi pentru o schimbare mai mult sau mai puţin radicală a dietei. Verificarea directă, practică a acestor informaţii vă poate face să descoperiţi uluite importanţa foarte mare pe care o exercită tipul şi calitatea alimentaţiei asupra vieţii dumneavoastră interioare!

Aşa cum am menţionat deja, toate aceste transformări se produc în mod specific prin interacţiunea energiilor vehiculate de diferitele alimente cu cele trei DOSHA-uri. O cheie cunoscută de înţelepţii ayurvedici încă din vechime este aceea că expresia concretă, sesizabilă a diferitelor energii conţinute de substanţele sau alimentele ingerate este gustul distinct pe care acestea îl au. Varietatea gusturilor alimentelor se consideră a fi de fapt rezultatul combinării în diferite proporţii a unora dintre cele şase gusturi fundamentale cunoscute în Ayurveda: dulce, sărat, picant, acru, amar şi astringent. Energiile distincte pe care le prezintă fiecare gust în parte acţionează direct asupra DOSHA-urilor, fiind posibil astfel să genereze echilibrarea sau dimpotrivă, perturbarea lor.

În sinteză, femeile ar putea fi mult ajutate în demersurile lor de armonizare fizică (şi nu numai) dacă s-ar raporta la alimente dintr-o altă perspectivă. O nouă raportare la alimentaţie ar putea fi făcută având în vedere mai multe aspecte:

♦ valenţa simbolică a actului hrănirii

♦ posibilitatea de a transforma actul preparării hranei într-o artă şi într-o procedură terapeutică armonizatoare complexă, cu efecte imediate asupra aspectului fizic

♦ directa corelaţie între gustul alimentelor, calităţile lor senzoriale şi efectul lor asupra dispoziţiei lăuntrice

♦ diversitatea tipologiilor umane, în ideea în care la acelaşi tip de mâncare, persoane cu diferite constituţii reacţionează diferit. Din acest aspect decurge necesitatea dez-uniformizării alimentaţiei, ieşirea din rutina obişnuită.

♦ dualitatea naturii alimentelor: materie-bioenergie

(Re)Deschiderea unor asemenea perspective revoluţionare asupra alimentaţiei necesită şi dezvoltarea unei vaste laturi practice, care să pună în valoare toate aceste aspecte. Reţete, regimurile, curele şi ...surprizele pe care le prezentăm în continuare dezvoltă pe scurt aceste idei.

7 REȚETE PENTRU ARMONIZAREA ȘI ÎNFRUMUSEȚAREA DUMNEAVOASTRĂ

1. Mere cu miere și condimente

Se iau 2 mere (de mărime medie) cu tot cu coajă, se dau prin răzătoare. Se pun două lingurițe de miere lichidă, se adaugă condimentele - cantitatea totală de condimente trebuie să fie de un vârf de cuțit.

Pentru a alege cel mai potrivit condiment sau combinație de condimente pentru structura dumneavoastră este bine să le încercați pe toate cele recomandate pentru tratarea agravării pe care o aveți, observând atent ce efect produc asupra propriei ființe (la nivel de gust, senzație pe care pe acesta o produce, stare lăuntrică generată de acest tip de hrană, acțiune asupra digestiei, etc.).

Pentru tratarea agravărilor KAPHA DOSHA se recomandă ca merele să nu fie făinoase, gusturile preponderente fiind acru și dulce (în proporții egale). Mierea este absolut necesar să fie lichidă și va fi în cantitate mai mică- 1 linguriță. Condimentele vor fi busuiocul, menta (se recomandă subspecia Mentha piperita), cimbrișorul, ghimbirul, cardamonul, cuișoarele.

Pentru tratarea agravărilor lui PITTA DOSHA se recomandă ca merele să nu fie prea acre, fiind de preferat cele mai dulci. Cantitatea de miere folosită trebuie să fie moderată, așa încât amestecul să nu fie prea dulce. Condimentele recomandate sunt: feniculul, menta (se recomandă subspecia Mentha viridis - menta dulce), dafinul, busuiocul.

Pentru tratarea agravărilor lui VATA DOSHA se recomandă ca merele să fie ceva mai dulci și cât mai zemoase, dacă le tolerați, puteți alege chiar mere mai "făinoase". Cantitatea de miere este bine să fie mai mare de 2 lingurițe, cu condiția să nu vi se pară exagerat gustul și să nu fie acoperit gustul merelor de cel al mierii. Condimentele folosite vor fi feniculul, busuiocul, menta (se recomandă subspecia Mentha piperita), coriandrul, nucșoara.

Puteți înlocui merele cu alte fructe: pere, caise, zmeură.

Această rețetă (aparent) extrem de simplă nu face decât să varieze proporția între 2 componente de bază și să adapteze condimentele pentru a "modula" hrana, așa încât ea să corespundă necesităților constituționale.

Mai mult decât o simplă rețetă, aici am prezentat o modalitate extrem de accesibilă de a adapta alimentele și

felurile culinare cu care ne-am obişnuit la necesităţile noastre reale. Variind proporţia componentelor de bază, făcând anumite substituţii şi efectuând apoi "reglajele fine" cu ajutorul condimentelor, putem adapta orice reţetă la necesităţile constituţionale ale momentului.

2. Sucuri de citrice cu miere:

Se folosesc lămâile, portocalele, grepfrutul, mandarinele. Ca îndulcitor se foloseşte mierea. În cazul în care pentru preparare se foloseşte un mixer (blender) nu este absolut necesar ca mierea să fie lichidă, ea dizolvându-se uşor prin agitare. Cantitatea de miere necesară pentru fiecare tip de suc este relativ greu de precizat, deoarece diferitele provenienţe de miere au o capacitate de îndulcire variabilă. În plus, nici fructele nu au acelaşi gust, acesta depinzând de gradul de coacere în momentul culegerii. Acizii organici (care dau gustul acru), flavonoidele (care dau gustul amar), zaharurile (care dau gustul dulce), uleiurile eterice (care dau gustul picant-pişcător) pot varia în cantitate.

După cantitatea de miere folosită, tipul fructului, partea din fruct folosită, sucurile pot fi:

Dulci - se obţin mai ales din pulpa fructelor; necesită o cantitate mai mare de miere; se folosesc mai ales portocale şi mandarine; se recomandă mai ales în agravările de tip VATA şi PITTA.

Modul de preparare:

- se cojesc fructele
- se pune pulpa fructului în blender (dacă nu avem blender stoarcem manual fructul)
- se adaugă miere - nu în exces, se adaugă apă, după care toate componentele se amestecă (se mixează)
- după mixare se gustă sucul pentru a vedea dacă este suficient de concentrat. La nevoie se mai poate adăuga pulpă de fruct sau miere.
- se filtrează amestecul.

Deoarece gustul mandarinelor şi portocalelor este destul de slab cantitatea de apă adăugată la suc va fi cel mult egală cu cea de fruct (sau suc de fruct în cazul în care este obţinut prin stoarcere manuală).

Sucul se consumă imediat după preparare.

Acre - se obţin tot din pulpa fructelor; se folosesc lămâile sau grepfrut; se adaugă mai puţină miere; sunt recomandate în agravările lui VATA DOSHA.

Modul de preparare:

- se cojesc fructele
- se pune pulpa fructului în blender (dacă nu avem blender stoarcem

manual fructul şi punem direct sucul proaspăt)

- se adaugă miere - nu în exces
- se adaugă apă
- toate componentele se amestecă (se mixează)
- se gustă sucul pentru a vedea dacă este suficient de concentrat. La nevoie se mai poate adăuga pulpă de fruct sau miere după care se mixează din nou.
- se filtrează sucul şi se pune într-un vas de sticlă sau porțelan.

Sucul se consumă imediat după preparare.

Picant-astringente - se obțin din pulpa şi coaja (colorată) a fructului; se poate folosi oricare dintre citrice; vor avea pe lângă gusturile picant şi astringent şi gustul specific al pulpei fructului: dulce - la portocală (secundar la portocală apare şi gustul acru) şi mandarină, acru - lămâie şi grepfrut (secundar la grepfrut apar şi gusturile astringent şi amar). Pentru obținerea acestui suc este necesar un mixer (blender).

Modul de preparare:

- se rade coaja colorată a fructelor (1-2 mm profunzime) care conține ulei volatil
- se cojesc fructele de coaja albă care se aruncă
- se pune pulpa şi coaja colorată rasă a fructelor în mixer
- se adaugă miere - nu în exces
- se adaugă apă
- toate componentele se amestecă (se mixează)
- se gustă sucul pentru a vedea dacă este suficient de concentrat. În cazul în care sucul a fost făcut prin mixare, acesta are un gust uşor aromat, păstrând gustul cojii. La nevoie se mai poate adăuga pulpă de fruct sau miere.
- dacă nu mai sunt necesare modificări, se filtrează sucul

Este bine ca sucul să fie consumat imediat după filtrare.

Amare - se obțin din pulpa fructului şi coaja (albă) a acestuia, cantitatea de miere este în acest caz hotărâtoare pentru stabilirea proporției dintre gustul amar şi cel dulce.

Modul de preparare:

- se dau fructele prin răzătoare pentru îndepărtarea stratului de celule vegetale, care conțin ulei volatil (strat de 1-2 mm profunzime) şi se lasă la o parte.
- se pune fructul întreg în blender (tăiat în bucăți cu tot cu coaja albă).
- se adaugă miere - nu în exces, se adaugă apă, după care toate componentele se amestecă (se mixează).
- lăsăm la macerat coaja în suc timp de 3-6 ore la temperatura

camerei (21 de grade Celsius, dacă este mai cald vom duce sucul să macereze într-un loc mai răcoros pentru a nu fermenta) într-un vas de porțelan acoperit.

Dacă vrem ca sucul să iasă foarte amar vom lăsa amestecul să macereze la limita maximă de timp, dacă nu, îl vom strecura mai repede.

- se filtrează sucul şi se pune într-un vas de sticlă sau porțelan.

Dacă nu avem mixer, sucul se obține prin combinarea sucului obținut prin stoarcere manuală cu mierea şi apa şi cu coaja albă mărunțită cu cuțitul şi lăsarea amestecului la macerat. Înainte de filtrare amestecul se omogenizează (se agită cu putere într-un recipient bine închis).

Pentru tratarea agravărilor KAPHA se recomandă sucurile amare, picante, astringente şi picant-astringente. Sunt foarte utile sucurile de lămâie şi grapefruit făcute din fruct împreună cu întreaga coajă (şi cea colorată şi cea albă), deoarece sunt depurative puternice, ajutând la eliminarea țesutului adipos în exces, a celulitei.

O zi de sucuri pe săptămână (în acea zi nu se consumă decât sucuri) este foarte indicată pentru reducerea masei corporale de prisos şi purificare. Condiția ca această zi de sucuri să fie eficientă, este ca tranziția la alimentația obişnuită să se facă foarte lent, avându-se în vedere menținerea la un nivel rezonabil atât a cantității, cât şi a calității alimentelor.

Pentru tratarea agravărilor PITTA se recomandă sucurile dulci, amare şi astringente. Curele de sucuri de o zi (zi în care nu se consumă nimic altceva decât suc) sunt foarte indicate pentru purificare, proces absolut necesar la acest tip constituțional.

Cantitatea de sucuri necesară pentru a nu avea senzație de foame şi a obține efectele scontate este cuprinsă între 0,5 şi 2,5 litri, depăşirea uneia dintre cele două limite nefiind de dorit.

Pentru tratarea agravărilor VATA se recomandă sucurile dulci şi acre. În general la tratamentul acestor agravări este necesară o cantitatea mai mare de lichid şi un gust mai puțin puternic, aşa încât să fie cât mai mult evitată stimularea excesivă. Este bine ca sucurile să conțină mai multă miere, mai ales dacă ne confruntăm cu slăbiciune fizică sau constipație, mierea având un efect energizant rapid şi un efect laxativ blând.

Aceste rețete de sucuri indică modul în care pot fi extrase practic din orice aliment natural substanțele,

gusturile, calitățile de care avem nevoie.

De asemenea, aceste modalități de preparare ale fructelor se află la granița dintre dietoterapie și fitoterapie, dintre bucătărie și farmacie, ilustrând felul în care cu adevărat alimentele pot fi medicament și încă unul foarte eficient.

3. Cereale integrale + fructe crude

Sunt folosite mai ales sub formă de fulgi (obținuți prin prelucrarea mecanică a boabelor) și sub formă de făină integrală proaspătă obținută din măcinarea cerealelor fără a se separa tărâțele.

Prepararea acestei rețete se face combinând fructele crude (date prin răzătoare sau fin mărunțite) cu fulgi, cu apă și, atunci când este necesar, cu puțină miere. Se amestecă bine componentele între ele și lasă amestecul la temperatura camerei cca. 30 de minute, așa încât să capete un gust omogen.

Atunci când folosim făină integrală este necesar ca aceasta să fie proaspătă. Cea mai bună este cea obținută prin măcinarea boabelor cu o râșniță de cafea cu puțin înainte de preparare. După râșnire și, eventual cernere, făina se pune cu apă așa încât apa să fie cu 2 degete mai sus decât făina în vasul în care se face amestecul și se lasă timp de 8 ore la temperatura camerei (de seara până dimineața). A doua zi se amestecă făina cu apă cu fructele mărunțite și, eventual, cu mierea.

Pentru tratarea agravărilor KAPHA se folosesc fulgii sau făina de hrișcă, mei, fulgii de porumb.

- Fructele folosite vor fi merele, grepfrutul, coacăzele, gutuile, lămâile, fructele uscate: smochine, stafide.
- Se pune foarte puțină miere lichidă- o linguriță.
- La structurile mai vitale, cu exces de masă corporală se vor pune mai multe fructe și mai puține cereale, în timp ce la structurile mai firave (eventual, care prezintă și agravarea lui VATA DOSHA) se vor pune mai multe cereale.
- Condimentele folosite vor fi mai fierbinți: scorțișoară, ghimbir, cardamon, cuișoare, coriandru, cimbrișor, busuioc.

Pentru tratarea agravărilor PITTA se recomandă făina sau boabele de hrișcă, fulgii de grâu, orez.

- Fructele folosite vor fi merele, perele, caisele, fragii, zmeura, fructele uscate: smochine, stafide.
- Nu se pune miere în exces.
- La structurile mai vitale, cu exces de masă corporală se vor pune mai multe fructe și mai puține cereale, în timp ce la structurile mai firave (eventual, care prezintă și agravarea lui VATA DOSHA) se vor pune mai

multe cereale şi miere.

♦ Condimentele folosite vor fi: busuiocul, fenicului, coriandrul, menta, dafinul.

Pentru tratarea agravărilor VATA se foloseşte făina sau fulgii de grâu, orez, ovăz.

♦ Fructele folosite vor fi: căpşunile, fragii, zmeura, perele, caisele, portocalele, strugurii, coacăzele, lămâile, bananele.

♦ Nu se pune miere în exces.

♦ La structurile mai vitale, cu exces de masă corporală se vor pune mai multe fructe şi mai puţine cereale, în timp ce la structurile mai firave (eventual, care prezintă şi agravarea lui VATA DOSHA) se vor pune mai multe cereale şi miere.

♦ La structurile foarte firave, care au nevoie de multă energie se recomandă adăugarea de unt sau smântână

♦ Condimentele folosite vor fi carminative[1] puternice: fenicului, coriandrul, cimbrişorul, chimenul, cardamonul, ghimbirul, busuiocul.

Aceste reţete pun în evidenţă modul în care pot fi puse în valoare alimentele crude, total neprelucrate pornind de la premize constituţionale.

Având în vedere şi extrapolând aceste precizări pot fi adaptate mai multe regimuri cu crudităţi, aşa încât ele să acţioneze cu maximul de eficienţă, fără a slăbi sau a afecta în vreun fel vitalitatea.

4. Infuzii de plante pentru rafinarea gusturilor

Infuziile sunt un supliment important al meselor zilnice. După plantele care intră în componenţa acestor infuzii, ele pot avea un efect reconfortant, sedativ, tonic, stimulent al activităţii cerebrale şi nervoase, stomahic[2], carminativ, etc.

Infuziile îndulcite (cu miere, nu cu zahăr) pe lângă efectul plantelor medicinale aduc un aport energetic care nu este de neglijat.

În general, prin infuzie se înţelege un extract obţinut prin punere în contact timp de 14-30 de minute a unor plante mărunţite cu apă clocotită (la 100 de grade Celsius). Este o metodă simplă care, însă, comportă anumite inconveniente. Cel mai mare dintre acestea este faptul că prin aducerea la o temperatură de 100 de grade Celsius principiile active din plante se

1 Carminative - care elimină gazele intestinale. Consumul de fructe, de crudităţi în general, mai ales la persoanele cu agravare Vata sau tipul constituţional Vata poate duce la apariţia gazelor intestinale.

2 Stomahic - care stimulează pofta de mâncare şi digestia.

degradează, scăzându-i astfel puterea curativă. Pentru a ocoli acest inconvenient s-a propus înlocuirea infuziei cu un macerat călduț obținut prin punerea în contact timp de 8-12 ore a pulberii de plantă mărunțită cu apă la 40 de grade Celsius (apă care se va răci treptat la temperatura camerei).

Şi această metodă comportă inconveniente, deoarece pe de o parte extracția anumitor principii active la o temperatură de 40 de grade nu este posibilă şi în plus un macerat mai mult rece decât călduț nu satisface nevoia de căldură care există la agravările de tip KAPHA şi VATA - imaginați-vă ce preferați într-o seară ploioasă cu vânt rece: un ceai fierbinte de fructe de pădure sau un macerat călduț (la temperatura camerei).

Între cele două perspective a fost găsită şi o cale de mijloc: combinarea maceratului cu o infuzie normală. Iată metoda completă de preparare:

- se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râşnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă călduță (la 40 de grade Celsius) într-o cană şi se lasă la macerat 8-12 ore;
- după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;
- infuzia se filtrează, se răceşte (aşa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) şi apoi se combină cu maceratul anterior obținut;
- se îndulceşte sau nu şi se consumă imediat după preparare.

Acest mod în aparență complicat de preparare al "infuziei în trepte" prin combinarea macerării la rece cu infuzarea nu necesită în realitate mai mult de 10 minute zilnic.

În contextul dobândirii şi menținerii frumuseții, consumarea zilnică de către femei a unor infuzii potrivite tipului constituțional este cât se poate de indicată pentru reglarea digestiei şi asimilației, accelerarea proceselor de eliminare a toxinelor, stimularea sau, după caz, reducerea şi normalizarea activității nervoase.

Integrarea infuziilor de plante în contextul dietoterapiei este recomandată şi pentru rafinarea gustului, pentru adaptarea apetitului după nevoile reale ale organismului. Multe femei care au apelat la sprijinul unui dietetician au declarat după câteva săptămâni (chiar zile de tratament) că regimul alimentar prescris nu prea le ajută deoarece dorința lor de a mânca feluri de mâncare foarte suculente, altele decât cele recomandate este atât de puternică, încât "spulberă" toate deciziile anterioare de a se formaliza unei diete stricte. Alte femei, după ce reuşesc să se înscrie disciplinat într-o anumită dietă strictă constată că, după terminarea perioadei de regim alimentar, revenirea la vechile obiceiuri şi excese alimentare se face aproape pe nesimțite şi fără ca ele să se mai poată opune în vreun fel. Consumarea infuziilor de plante duce la formarea unor reflexe alimentare sănătoase deoarece rafinează mult puterea de percepție a gustului, a

efectului digestiv şi postdigestiv al alimentelor.

Majoritatea covârşitoare a femeilor care nu-şi pot controla greutatea corporală (fie că aceasta este prea mare sau prea redusă) pur şi simplu nu percep nici 15% din proprietăţile (senzoriale) alimentelor pe care le consumă. La o primă evaluare aproape orice femeie întrebată:

"- Ce putem percepe atunci când gustăm dintr-un aliment?" Va răspunde:

"- Gustul (în cel mai bun caz- gusturile), mirosul (în cel mai bun caz aromele), eventual câteva alte calităţi ale hranei: "mai aspră - mai grasă", "mai uscată - mai apoasă", "mai uşoară - mai grea".

Totuşi, creierul şi organele de simţ ale fiinţei umane sunt structurate aşa încât să putem percepe mult mai mult. Creierul fiecăruia din noi este o imensă bază de date care ne face capabili de o percepţie senzorială a hranei corelată cu alte sute de percepţii, permiţându-ne să elaborăm anumite prognoze[1] privind efectele hranei asupra organismului pe ansamblu. Pentru a vă exemplifica mai bine această realitate, vom aminti cazul des întâlnit al unei mâncări care ne-a provocat o indigestie sau o intoxicaţie acută şi de care ne amintim şi după zeci de ani spunându-ne înainte să fi avut posibilitatea de a raţiona: "această mâncare pe care tocmai am gustat-o nu îmi va face bine. Seamănă cu ...". Este un exemplu destul de simplu, în care o impregnare senzorială foarte puternică referitoare la un anumit tip de hrană face ca dispozitivul nostru de selecţie să ia decizii foarte prompte. Prin consumarea infuziilor de plante se urmăreşte în primul rând dezvoltarea acestei capacităţi de selecţie corectă pornind de la percepţii senzoriale ale hranei, percepţii care devin criterii de alegere prin comparaţia cu alte date similare despre alimente.

Infuziile de plante, îndulcite sau nu, acţionează (atunci când sunt consumate separat, fără alte adaosuri alimentare) foarte rapid în organism, dându-ne posibilitatea ca pe parcursul unui sfert de oră să putem "vedea" atât gusturile (de fapt combinaţia de gusturi), aromele, cât şi modul în care acestea ne influenţează psihicul şi mintea, felul în care acţionează plantele din infuzie asupra digestiei şi apetitului.

În rezumat, infuziile de plante sunt utile din următoarele motive:

1. Creează facultatea de a percepe distinct calităţile diferitelor substanţe cu care intrăm în contact: gusturile, mirosurile, acţiunea asupra digestiei, acţiunea postdigestivă, influenţa asupra activităţii nervoase şi psihice, calităţi aparent nespecifice alimentelor (de genul: "mai aspră - mai grasă", "mai uscată - mai apoasă", "mai uşoară - mai grea").

2. Rafinează simţul gustului şi cel al mirosului.

---

1 Pentru a înţelege mai bine acest mecanism al prognozei, care acţionează şi în lumea animală, putem observa cum procedează o pisică atunci când primeşte un nou tip de hrană: o va adulmeca cu atenţie, va rămâne o vreme fără să dea semne că ar avea vreo intenţie să mănânce, într-un târziu va lua primele mici înghiţituri, analizându-le şi pe ele cu atenţie. După această ultimă verificare îşi va schimba poziţia şi se va pune "tacticos" pe mâncat.

3. "Educă" apetitul, ajută la "împrietenirea" cu alimentele pure, cu gusturile compatibile cu structura noastră.

4. Rezolvă (datorită proprietăților curative ale plantelor din care sunt preparate) anumite probleme digestive, de metabolism, emoționale, etc.

5. Nu în ultimul rând, asimilarea anumitor principii active ale plantelor determină în ființă prin rezonanță manifestarea în universul lăuntric a anumitor efecte mai subtile perceptibile la nivel bioenergetic, psihic şi mental.

1. Infuzii medii-amărui:

♦ gențiană (sau anghinare sau țintaură) - 1 parte, mentă - 3 părți, coajă de grepfrut - 2 părți

Are efect stomahic, stimulent al funcției hepatice, depurativ, tonic general. Această infuzie administrată pe durate mai lungi de timp reduce apetitul şi ajută la reechilibrarea ponderală în sensul eliminării țesuturilor grase suplimentare.

♦ hamei - 2 părți, roiniță - 2 părți

Are efect balsamic[1] (reglator al apetitului), anafrodiziac (reduce în mod armonios apetitul sexual, dorințele de tot felul), depurativ uşor, reglator al ciclului menstrual.

♦ pelin - 1 parte, muguri de pin - 9 părți, mentă - 1 parte

Are efect balsamic, vitalizant, antiseptic al căilor respiratorii. Luat pe perioade scurte stimulează apetitul, luat pe perioade mai lungi îl reduce.

2. Infuzii amare

♦ pelin - 1 parte, mentă - 2 părți, busuioc - 2 părți

Are efect stimulent al activității nervoase şi cerebrale. Reduce perioada de somn, elimină stările de inerție, de moleşeală.

♦ sânziene galbene - 1 parte, flori de salcâm - 2 părți

Are efect purificator fizic şi psihic. Reduce inerția, ajută la eliminarea obezității. Are un efect global de rafinare.

3. Infuzii dulci

♦ lemn dulce - 1 parte, fenicul - 1 parte

Are efect vitalizant, stimulent al activității hormonale, calmant, calmant gastric. Ajută la mărirea greutății corporale.

♦ zmeură (fruct uscat) - 1 parte, roiniță - 1 parte, flori de salcâm - 1 parte + miere

Are efect vitalizant, vitaminizant, calmant, reglator al ciclului menstrual, anxiolitic. Înlătură stările de enervare, de tensiune. Este un remediu antistres foarte bun.

1 Efectul balsamic la plantele administrate intern se referă la reducerea şi armonizarea apetitului; la plantele administrate extern se referă la stimularea procesului de vindecare al rănilor.

♦ fragi (fruct uscat) - 1 parte, coajă de măr - 1 parte + miere

Echilibrează activitatea nervoasă. Elimină stările de angoasă, de disconfort psihic. Are un efect relaxant, reconfortant, vitalizant. Este util pentru tratarea stărilor de anxietate, de frică, de confuzie mentală[1].

♦ tei - 1 parte, fenicul - 1 parte + miere

Are efect calmant, anafrodiziac, hipnotic[2], sedativ uşor. Este foarte utilă consumarea infuziei preparată din acest amestec pentru combaterea stărilor de iritare, nervozitate, mânie, furie.

4. Infuzii acre

♦ cătină - 4 părţi, muguri de brad - 2 părţi

Are efect vitaminizant, vitalizant, imunoreglator şi imunomodulator, antialergic, remineralizant.

♦ lămâie (coajă) - 1 parte, măceşe - 2 părţi + 20 ml. de suc de lămâie (la 200 ml. de infuzie)

Are efect vitaminizant, vitalizant, depurativ, vasoprotector, antiulceros, digestiv.

5. Infuzii astringente

♦ muşeţel - 1 parte, chimen - 2 părţi, coajă de salcie - 1 parte

Are efect astringent, antiseptic, febrifug, antiinflamator, uşor anafrodiziac. Acest amestec este un bun carminativ, este recomandat şi contra stărilor de balonare, indigestie, vomă (cu eliminare de mult mucus).

♦ coada racului - 2 părţi, chimen - 1 parte

Are efect astringent, antiinflamator, antiinflamator intestinal, cicatrizant, carminativ. Acest amestec reduce apetitul, diminuează secreţiile (salivară, gastrică).

♦ coada racului - 1 parte, salvie - 1 parte

Are efect carminativ, digestiv, reglator al ciclului menstrual. Reduce secreţiile (gastrică, salivară, lactată). Reduce durata ciclului menstrual, sângerările în timpul acestuia; elimină simptome neplăcute cum ar fi balonarea, colicile abdominale, senzaţia de rece şi umed care apare în zona abdominală inferioară şi în zona organelor genitale.

6. Infuzii picante

♦ ghimbir 1 parte, busuioc -1 parte

Are efect digestiv, antiseptic, carminativ, stimulent digestiv puternic, stimulent al apetitului, hipertermiant[3]. Are un efect afrodisiac de intensitate

---

1 Unii medici naturişti recomandă coaja de măr chiar pentru tratarea unor afecţiuni psihice grave cum ar fi schizofrenia.

2 Hipnotic - care induce somnul, care elimină insomnia.

3 Efectul hipertermiant se referă la mărirea temperaturii corpului. Plantele hipertermiante sunt indicate pentru combaterea senzaţiei de frig, de răceală în zona abdomenului, a membrelor inferioare şi superioare.

medie (în funcție de doză și concentrație poate fi de intensitate slabă, dar și de intensitate mai mare). Conferă o stare de bună dispoziție, de deschidere, expansivitate.

♦ piper - 1 parte, fenicul - 1 parte, coriandru - 1 parte

Are efect hipertermiant, digestiv, de stimulare a apetitului, ușor afrodisiac, carminativ. Este un bun antiseptic faringian, al căilor respiratorii, al tubului digestiv. Conferă o stare de dinamism, de voiciune, de rapiditate. Deschide apetitul de acțiune, de a face activități constructive.

♦ cardamon 1 parte, scorțișoară - 1 parte, anason - 1 parte

Are efect afrodisiac[1], hipertermiant, carminativ, stimulent digestiv, antitoxic. Conferă capacitatea de a digera, de a "metaboliza" și transforma în sens superior o gamă întreagă de energii, de la alimente, până la sentimente, emoții și gânduri.

7. *Infuzii aromate*

♦ mentă - 1 parte, busuioc - 1 parte, chimen - 1 parte

Are efect reconfortant, stimulent al activității cerebrale, calmant gastric, calmant general. Este un stimulent și un reglator blând al digestiei. Acest amestec conferă calm, luciditate, predispune la gândire adâncă și reflexie.

♦ cimbrișor - 1 parte, cimbru - 1 parte, sovârv (oregano - condiment înrudit cu sovârvul) - 1 parte

Are efect stimulent digestiv, carminativ, antidiareic. Este eficient în combaterea tulburărilor digestive cum ar fi indigestia, aerofagia, digestia dificilă, flatulența, diareea. Acest amestec conferă voiciune, inițiativă, fermitate.

♦ tei - 1 parte, salcâm - 1 parte, roiniță - 1 parte

Are efect calmant, sedativ, calmant gastric. Este util pentru combaterea hiperacidității gastrice. În plan psihic induce o stare de calm, de cumpătare. Conferă rafinament și liniște interioară.

♦ salvie - 1 parte, cardamon - 1 parte, sânziene galbene - 1 parte

Are efect depurativ, antitoxic, stimulent al activității hepatice și biliare. Favorizează sublimarea energiilor erotice. Este foarte util pentru combaterea simptomelor neplăcute de la ciclul menstrual. Este indicat pentru reducerea perioadei menstrelor.

INFUZIILE DIN TOATE ACESTE AMESTECURI:

♦ Se beau dimineața, înainte de masă, cu înghițituri mici; după care se începe masa cu fructe mestecate foarte încet. Se pot consuma și la prânz și seara. În cazul persoanelor cu contraindicații la aportul ridicat de lichide

1 Efectul afrodisiac al acestor plante este foarte special, stimulând atât "hormonii", cât și simțirea. Sugestivă este una din denumirile populare ale cardamonului larg utilizată în Franța: "sămânța dragostei"...

în organism se recomandă să înlocuiască apa cu o infuzie.

♦ Se aleg având în vedere tipul constituțional, necesitățile de moment, dar mai ales cele care vizează o perioadă mai lungă de timp

♦ Nu se combină. Odată ce am ales cu multă atenție o anumită infuzie, vom continua să o consumăm o perioadă de minim 21 de zile, urmărind efectele distincte care se vor manifesta.

Pentru tratarea agravărilor KAPHA

Se recomandă infuziile astringente, medii-amărui, amare, picante, acre și aromatice, consumate pe cât posibil neîndulcite. Dintre infuziile aromate se recomandă cele care nu au efect sedativ.

Pentru tratarea agravărilor PITTA

Se recomandă infuziile dulci, medii-amărui, amare și astringente. Dintre infuziile aromate se recomandă cele care nu au gustul picant.

Pentru tratarea agravărilor VATA

Se recomandă infuziile dulci, acre, picante (mai puțin) și aromate. Dintre infuziile aromate se recomandă cele care nu sunt amare și nici excesiv picante.

Dacă rețetele cu sucuri aduceau dietoterapia la granița cu fitoterapia, rețetele pentru "ceaiuri" aduc fitoterapia în domeniul dietoterapiei.

Punerea în practică a recomandărilor de la acest punct constituie un antrenament intensiv pentru folosirea la adevărata lor valoare a alimentelor.

5. Înlocuirea unei mese cu ... dragoste

La agravările lui KAPHA DOSHA unul din simptomele tipice este apetitul excesiv, care apare pentru a "compensa" neîmplinirile afective. Este un simptom care apare la cel puțin două din trei femei care se confruntă cu excesul de masă corporală. Nevoia de afecțiune, de împlinire, de mulțumire se metamorfozează în apetit, în nevoia de atinge sațietatea, de a delecta simțul gustativ cu noi senzații. Odată intrată în obișnuință, această autosatisfacere prin alimentație excesivă, își "pierde" originea pur sufletească și devine o pacoste inexplicabilă și chinuitoare.

Multe dintre femeile care s-au plâns că nu-și pot controla dorința de a mânca, au relatat că atunci când s-au îndrăgostit, când relația lor cu bărbatul iubit era la fericitul început sau în fericita continuare nu aveau deloc această tendință de supraalimentare. Întrebate fiind cum aveau apetitul în momentul respectiv, ele au avut formulări tranșante de genul:

- "Parcă de aceasta îmi ardea mie atunci"; "- Numai la mâncare nu-mi era gândul"; "- Nici nu mă mai gândeam la mâncare".

Când femeile care prezentau agravări KAPHA au fost întrebate (în cadrul unor întâlniri bisăptămânale) despre evoluția apetitului alimentar în

corelație cu alte evenimente cotidiene, s-a putut remarca o relație de directă proporționalitate între nivelul de stres și pofta de mâncare. Este sugestiv unul din cazurile simple relatate: "M-am hotărât să țin regim săptămâna aceasta. Am mâncat la servici așa cum îmi propusesem, dar când am ajuns acasă eram stresată... M-am repezit la oala cu sarmale .. și s-a dus regimul meu".

Există numeroase căi prin care apare neîmplinirea în plan sufletesc, care în cazul agravării KAPHA generează apetit excesiv: stresul "de stat în casă" al femeilor care dintr-un motiv sau altul nu au reușit să se integreze în plan social, stresul femeii neîmplinite în plan erotic, stresul femeii dependente de una sau mai multe ființe apropiate, stresul femeii singure, stresul femeii care nu reușește să comunice cu cei din jur (motiv pentru care apare din nou singurătatea) etc. Din cele expuse până acum se pot trage totuși două concluzii la femeile cu acest tip de agravare:

- neîmplinirile afective produc poftă de mâncare nestăpânită
- satisfacția afectivă, dragostea rezolvă toate aceste probleme.

Pentru a combate problemele generate de tendința mai mult sau mai puțin obsedantă de a mânca avem așadar două soluții: să evităm neîmplinirile afective sau să căutăm împlinirea afectivă.

În general, evitarea neîmplinirilor afective este dificilă, deoarece stimulii stresanți exteriori sunt în primă fază dificil (practic imposibil) de controlat pentru omul obișnuit. Este, însă, mai simplă căutarea împlinirii în plan emoțional. Această împlinire fie că se referă la planul social, familial, erotic, sau la cel profesional, elimină sau compensează stresul de orice fel. Problema este că multe femei caută împlinirea foarte departe, considerând că pot fi satisfăcute doar de atingerea unor obiective materiale, de dobândirea unui statut social, găsirea unui ipotetic bărbat ideal, etc.

Dragostea singură poate să îndeplinească cele mai pretențioase "gusturi", creând acea mult dorită stare de plinătatea, de satisfacție plenară și în același timp rafinată.

Hrănirea constantă cu dragoste poate înlătura o multitudine de obstacole care altfel ar fi considerate de nesurmontat.

Femeile contemporane afirmă: sunt stresată la servici, în familie, la cumpărături, pe stradă și trebuie să găsesc o compensare în ceva, măcar în mâncare. Unele dintre aceste femei așteaptă marea dragoste care să le împlinească, altele după ce au așteptat-o timp de zece-douăzeci de ani se consideră prea îmbătrânite să o aștepte sau o leagă în mod himeric de visuri de adolescență[1]. Oricât ar putea părea de nelalocul ei această corelație, hrănirea cu dragoste este la fel cu cea cu alimente: pur și simplu trebuie să mănânci ca să poți trăi. Nu se poate pune problema de a nu

1 Este vorba de fenomenul insuficientei maturizări, al rămânerii în adolescență sau în copilărie, care se manifestă la incredibil de multe persoane sub învelișul mai mult sau mai puțin gros dat de conveniențele sociale

mânca şi, în consecinţă, nu se poate pune problema de a nu iubi.

Îndrăgostiţi-vă de o floare şi iubiţi-o mereu, bucuraţi-vă şi hrăniţi-vă sufletul cu frumuseţea ei, cu unicitatea formei sale. Veţi găsi în permanenţă flori de a căror frumuseţe să vă îndrăgostiţi şi pe care în timp să o asimilaţi. Nu căutaţi să aveţi 10-20 de flori sau ghivece de flori cu care să vă mândriţi şi pe care să le udaţi în fiecare zi. Ajunge o singură floare pe care să o iubiţi, să o mângâiaţi şi căreia să-i daţi atâta apă cât îi trebuie. Florile se nasc şi mor, dar regretul pentru ele nu vă va împiedica să vă îndrăgostiţi de forma şi frumuseţea lor mereu şi mereu. Vor fi zile în care poate nu veţi iubi foarte mult florile, atunci este bine să nu le minţiţi, Spuneţi-le că vă pare rău, dar azi nu puteţi iubi ca ieri şi ca în celelalte zile - vă este mai greu. Vă veţi apropia astfel de ele mai mult şi, paradoxal, vă veţi apropia de iubire mai mult. Atunci când simţiţi nevoia de a vă împlini prin actul de "a mânca", vă va atrage într-o bună zi mai mult floarea sau grădina, pe care o vizitaţi până atunci poate mai mult mecanic.

Hrăniţi-vă din dragostea pentru natură, remarcaţi vigoarea ascunsă din timpul iernii, vigoare care negreşit ţâşneşte din pământ în timpul primăverii şi se revarsă apoi în timpul verii. Simţind în fiecare moment natura şi forţele ei ascunse, vă va copleşi un sentiment de siguranţă ştiind că peste tot unde păşim palpită, ascuns sau nu viaţa, nesfârşita, misterioasa şi eterna viaţă. Vă veţi simţi sigură de propria putere de regenerare "molipsită" de natura de care v-aţi îndrăgostit privind-o.

Dăruiţi-i fiinţei iubite o oră de mângâiere, chiar fizică, fără să vă grăbiţi, fără a forţa nimic şi gândiţi-vă, indiferent de reacţia sa, că oricând mai puteţi dărui o oră şi încă o oră de iubire. Bucuraţi-vă că cineva poate dărui iubire, pentru că atunci cu siguranţă cineva primeşte iubire. Vă veţi da atunci seama că dăruind iubire unei fiinţe nu veţi mai fi niciodată singură şi că vă puteţi hrăni cu iubire dăruind iubire.

Abandonaţi-vă dorinţei de a primi cu umilinţă, cu smerenie, cu dragoste de bine stresul sau şocul cel mai mare al zilei şi spuneţi cu voce tare că el a fost necesar pentru a vă testa capacitatea de a iubi fără a face troc. Înălţarea pe care o veţi simţi va oferi sufletului o hrană foarte subtilă şi luminoasă.

Hotărâţi-vă o dată pentru totdeauna să nu treacă o zi în care să nu adăugaţi jumătăţii de oră în care mâncaţi încă minim o jumătate de oră în care să vă hrăniţi (fie că o primiţi, fie că o daţi) cu iubire.

Această modalitatea uneşte valenţa de necesitate cu aceea de simbol a actului hrănirii.

Faptul că reţeta se adresează unui singur tip de agravare (cel mai frecvent întâlnit astăzi datorită centrării pe un tip de alimentaţie mai grosier) nu înseamnă că celelalte tipuri de agravare nu pot beneficia de ea.

Această "rețetă" nu face altceva decât să ne ajute să recunoaștem valoarea pe care o are în mod real hrana pentru fiecare dintre noi.

6. Varierea cantității de hrană pentru a acționa asupra diferitelor structuri

- se consumă o salată de fructe sau un meniu de tip Kolath (fructe + cereale + condimente + miere) lăsând liberă tendința de ajunge la sațietate;
- se consumă același meniu într-o atmosferă foarte rafinată. Puteți pune flori la masă. Încăperea trebuie să o faceți să sclipească de curățenie. Puteți aduce o oglindă în care să savurați eleganța și firescul gesturilor. Fața de masă să fie de o culoare albă imaculată. Nu veți avea nici un gest dezordonat; fiecare mișcare va fi sau va deveni grație, delicatețe, simplitate. Hrana o veți mesteca îndelung, gândindu-vă cu răbdare la ea, simțind-o în fiecare detaliu. Observați că ea este gust, aromă, consistență, senzație tactilă, culoare și mai mult decât atât.
- se observă diferența dintre cele două tipuri de acțiuni în ceea ce privește efectele asupra corpului (atât cât pot fi ele intuite și sesizate), asupra stării lăuntrice emoțional resimțită, asupra stării mentale.

Faceți acest exercițiu o dată pe săptămână timp de o lună.

Această metodă este precis orientată pentru a rafina feminitatea.

Rafinamentul în alimentație va fi negreșit reflectat printr-o rafinare a formei fizice.

7. Lapte cu condimente

Este un aliment cu o valoare nutritivă mare, indicat mai ales în alimentația celor cu o constituție mai firavă, cu lipsă de calciu, la care corpul este mai puțin dezvoltat. Rolul său de stimulare a proceselor de creștere și de modelare a corpului este dovedit de faptul că în copilăria timpurie el este principalul aliment.

Ca orice alt aliment laptele nu are aceleași efecte asupra unor persoane cu structuri diferite. În anumite cazuri el este contraindicat, cum ar fi cel al persoanelor supraponderale sau care suferă de sinuzită, alergie, bronșită cronică, care secretă o cantitate prea mare de mucus, în timp ce în altele acțiunea sa benefică poate fi potențată și corectată prin folosirea anumitor plante condimentare.

În continuare vom detalia pentru fiecare tip de agravare în parte felul în care laptele trebuie utilizat în alimentație:

Pentru tratarea agravărilor KAPHA

La agravarea lui KAPHA DOSHA, mai ales atunci când este însoțită de

răceli frecvente, rinită, sinuzită, exces de mucus, de țesut adipos, laptele nu este foarte recomandat. Datorită efectului său deosebit poate fi consumat, mai rar, doar dacă simțiți nevoia. Este bine să nu consumați mai mult de o cană pe zi, o dată la 3-4 zile.

În lapte se va adăuga un vârf de cuțit dintr-unul sau mai multe din următoarele condimente: chimen, cardamon, coriandru, anason, șofran, ghimbir, curry amar[1]. Deși mierea lichidă în cantități mici este recomandată, ea nu va fi amestecată cu laptele, care are gustul dulce (într-o formă mai subtilă) și, deci, nu necesită alte adaosuri îndulcitoare pentru tratarea acestei agravări.

Laptele nu va fi consumat rece, temperatura minimă trebuind să fie cea a camerei (21 de grade Celsius). Este bine, pe de altă parte, ca laptele să nu fie încălzit la temperaturi mai mari de 35-38 de grade, deoarece peste această temperatură enzimele se distrug[2]. Cel mai eficient este laptele natural, neindustrializat, nefiert (cu condiția să fie asigurate perfect condițiile de igienă).

Pentru tratarea agravărilor PITTA

La această agravare este foarte indicat să se consume lapte, mai ales crud, alături de condimente care să-i potențeze efectul cum ar fi: feniculul, șofranul, menta. Putem îndulci cu puțină miere lichidă laptele, pentru tratamentul acestei agravări gustul dulce rafinat al alimentelor pure fiind recomandat.

Laptele se poate consuma și mai rece, dar nu direct de la frigider. Cel mai eficient este laptele natural, neindustrializat, nefiert (cu condiția să fie asigurate perfect condițiile de igienă).

Pentru tratarea agravărilor VATA

Calitatea de aliment hrănitor, care ajută la formarea și regenerarea țesuturilor, recomandă laptele pentru tratarea acestei agravări.

Condimentele care se folosesc au rolul de a face acest aliment cât mai compatibil cu sistemul digestiv, care la acest tip de agravare este mai sensibil. Cele mai frecvente neajunsuri cu care se confruntă cele ce utilizează laptele ca aliment-medicament pentru tratarea deficiențelor conexe cu acest tip de agravare sunt flatulența (balonarea), diareea, deranjamentele stomacale. Pentru combaterea lor se vor folosi condimente carminative, singure sau combinate: chimen, fenicul, coriandru, anason, mărar (semințe), cardamon, cimbru, cimbrișor. În lapte se poate adăuga și miere (de preferat să fie lichidă).

1 Este contraindicat să adăugați sare în lapte ca și condiment.
2 Pentru a împlini acest deziderat încălzirea se va face la foc mic.

Ideal ar fi să fie consumat laptele neindustrializat şi neîncălzit peste 35-37 de grade Celsius, însă uneori (fără a fi necesar să ne formăm în nici un caz din aceasta un obicei) este bine ca laptele să fie încălzit pentru a-l face mai digerabil. Se pot face chiar infuzii punând un vârf de cuțit dintr-un condiment sau o combinație de condimente în lapte. Mierea se va adăuga totuşi după ce laptele s-a răcit la temperatura de 40 de grade Celsius.

Această rețetă arată cum poate fi integrat la modul superior primul aliment din viața fiecărui om - laptele.
Ce ar fi dacă am ajuta corpul nostru să renască acum şi l-am hrăni din nou cu primul aliment ?

CURE ŞI REGIMURI FOLOSITE ÎN PROGRAMUL DE ÎNFRUMUSEȚARE

1. Cura cu ulei de floarea soarelui

Se ia o lingură de ulei de floarea soarelui în gură şi, fără să îl înghițim îl sugem, îl mestecăm, îl plimbăm peste tot prin gură, **fără să înghițim** nimic din el, timp de 10-15 minute. Procedura trebuie să fie făcută cu calm, fără grabă, dimineața pe stomacul gol. După 15 minute uleiul se face alb ca laptele şi apos. Apoi trebuie expectorat (scuipat) la toaletă pentru că este plin de microbi şi foarte periculos pentru transmiterea diferitelor boli. După ce uleiul a fost eliminat se va clăti gura foarte bine cu apă, de mai multe ori, deoarece cea mai mică picătură poate deveni focar de infecție. Dacă uleiul nu este alb, ci galben, înseamnă că procedura nu a fost executată corect, şi deci trebuie repetată. Dacă vrem ca tratamentul să fie accelerat, vom repeta metoda de trei ori pe zi, timp de 14 zile.

Primele rezultate vizibile sunt: optimizarea fluxului sanguin, albirea dinților. Veți simți o înviorare în întregul organism, cura având un efect tonic asupra sa. Este posibil ca în timpul tratamentului să apară accentuarea unor tulburări, organismul poate reacționa, dar aceste semnale constituie dovada că organismul a început să reacționeze energic, să se purifice de toxine, deci în asemenea situații nu trebuie întrerupt tratamentul.

Indicații:

- boli cronice respiratorii: bronşită, astm,
- tulburări produse de oboseală, uzură şi stres: cefalee
- flebită, tromboflebită
- afecțiuni hepatice
- afecțiuni intestinale, afecțiuni renale, afecțiuni ginecologice,
- afecțiuni articulare

- eczeme, erupţii
- boli de uzură: varice, ateroscleroză, etc.

2. Cura cu tije de păpădie

Timp de 14 zile se vor consuma 6 tije proaspete de păpădie zilnic.

Recoltarea tulpinilor se face înainte de înflorire, perioada optimă, fiind deci primăvara, dar în regiunile mai înalte întinzându-se până în iunie, începutul lui iulie.

Indicaţii:

- gastrită hiperacidă
- diskinezie biliară, calculi biliari
- boli hepatice
- obezitate
- varice, ateroscleroză, ulcer varicos,
- diabet, gută - cure de lungă durată
- erupţii, eczeme - efect depurativ
- boli de piele
- constipaţie
- boli de uzură.

3. Cura cu mere

Se utilizează mere coapte (bine pârguite) şi proaspete date prin răzătoare cu tot cu coajă, fără sâmburi. Se mănâncă timp de 3 zile numai mere rase şi se bea apă sau suc de mere.

Revenirea la alimentaţia normală se face treptat. În primele 3 zile 50% din alimente vor fi tot crude; nu se consumă deloc carne, zahăr, cafea, alimente prăjite sau conservate. Laptele se consumă împreună cu condimentele indicate la reţetele structurate pentru eliminarea agravărilor (reţeta nr. 7).

Această cură este un prilej minunat de a realiza paşi importanţi în direcţia adoptării unei alimentaţii pure şi naturale. Gustul se va rafina, organismul şi psihicul mai ales va fi mult mai dispus să accepte un nou tip de alimentaţie după această. Creaţi-vă aşadar (şi apoi folosiţi) prilejul de a realiza o schimbare în bine!

Este o metodă redutabilă de eliminare a surplusului de greutate, a ţesutului adipos, de stagnare a unor boli cum ar fi varicele, flebita, tromboflebita.

Printre efecte menţionăm şi normalizarea tranzitului intestinal, eliminarea masivă de toxine, eliminarea unor afecţiuni cum ar fi colita de putrefacţie, constipaţia, indigestia (stomacul leneş), afecţiunile biliare[1].

---

1 Există o cură foarte eficientă de eliminare a calculilor biliari care utilizează sucul de mere şi uleiul de măsline, în principal, împreună cu câteva plante medicinale.

Contraindicații:

Subponderalitate, stări de devitalizare extremă, gastrită hiperacidă, ulcer, colită de fermentație, diaree cronică.

4. Cura cu struguri

Se începe cu 1/2 kg. de struguri repartizați la cele 3 mese principale și se crește cu 1/2 kg /zi până se ajunge la 3 kg când se menține această cantitate încă 3 zile.

Este o cură mai blândă, ușor de abordat chiar și de persoanele cu o constituție mai fragilă sau cu un apetit mai "tăios".

Are un efect de purificare deosebit și generează o stare de rezonanță cu alimentele pure. Femeile care se mai încăpățânează să-și mențină o alimentație dezordonată, cu multe alimente dăunătoare, care introduc toxine în organism, pot să revină spontan la un regim armonios de alimentație după această cură simplă.

Strugurii aduc un aport suplimentar de lichide în organism, având în același timp și un efect depurativ care va favoriza mobilizarea și eliminarea toxinelor din organism. Aportul de zaharuri ușor asimilabile, care fiind naturale nu afectează echilibrul metabolic, va favoriza activitatea intelectuală, hrănind creierul.

Femeile care se confruntă cu uzura fizică și psihică, care au temperamente mai fierbinți, care prezintă o stare de uscăciune generală vor beneficia din plin de această metodă.

Indicații:

- hirsutism
- uzură fizică pe fond de stres
- acumulări de toxine în organism
- surmenaj intelectual, insomnie
- probleme ale pielii: uscare, erupții de etiologie necunoscută, descuamare, seboree
- laringită, tuberculoză
- cardiopatii
- catar al vezicii urinare, afecțiuni hepatice, gastroenterite.

5. Cura cu lămâi

Se începe cu sucul unei lămâi în prima zi și se crește zilnic cu sucul unei lămâi până se ajunge la 10 lămâi, când se bea în scădere 9, 8, 7, ș.a.m.d. Sucul se bea cu apă în diluția 1:5-1:7. Pe parcursul acestei cure cei cu exces de țesut adipos vor evita să bea și alte lichide. Nu se adaugă miere. Se bea înainte de mese sau pe stomacul gol. Cei cu anemie gravă vor face o cură mai blândă, ajungând doar la 4 lămâi și menținând acest plafon timp de 6 zile.

S-a constatat că pe parcursul acestei cure apetitul se reglează de la

sine, aşa încât slăbirea[1] se face mult mai uşor. Cu toate că nu există cură de slăbire fără efort, această cură îl diminuează considerabil, reducând stările de frustrare care apar de obicei la cei (sau cele) care sunt "în luptă" cu kilogramele şi cu propriul apetit.

În perioadele de pauză la cura de lămâi se face un preparat dintr-o jumătate de lingură de flori de muşeţel (Matricaria chamomilla) şi o lămâie tăiată rondele. Se lasă să macereze peste noapte. Dimineaţa se stoarce. Din ceea ce rămâne se face o infuzie cu 100 ml de apă, care se filtrează, se răceşte complet şi apoi se amestecă cu maceratul. Totul se bea dimineaţa pe stomacul gol, de preferat neîndulcit sau îndulcit cu puţină miere.

Este o cură indicată şi pentru reducerea şi eliminarea celulitei, varicelor (este recomandată reţeta de suc amar, cu tot cu coajă - vezi reţeta nr. 2), arteritei, flebitei şi tromboflebitei.

Pentru remodelarea sânilor, reducerea flascităţii această cură trebuie "ajutată" de fitoterapie, masaj şi exerciţiu fizic (postural şi dinamic), respiraţie. La nivel de alimentaţie:

- se vor introduce (dar nu în cantităţi mari) uleiurile vegetale prelucrate la rece, cu precădere cel de măsline, de porumb şi de floarea soarelui
- se urmează în paralel o cură cu ţelină sau germeni de grâu, sau cereale integrale + fructe + miere naturală, sau o cură de polen. Urmarea concomitentă a acestor cure nu este o greşeală
- se introduc de câte ori se observă o scădere a vitalităţii alimente cu valoare calorică mai mare şi pure: unt proaspăt, brânzeturi proaspete, soia, susan, nuci, seminţe de floarea soarelui, etc.

Alte indicaţii: hipertensiune arterială, afecţiuni hepatice, ateroscleroză, diabet, litiaze urice, poliartrită reumatoidă.

Nu se recomandă femeilor cu hipertensiune, anemie sau demineralizare pronunţată.

6. Cura cu sucuri şi crudităţi

Este o cură cu efecte de purificare şi reîntinerire deosebite. Este unul din cele mai riguroase tratamente de acest fel cunoscute de medicina naturistă.

Despre sucurile folosite în această cură trebuie să ştim că:

- ♦ se obţin prin centrifugarea legumelor şi fructelor bine spălate şi curăţate
- ♦ se prepară zilnic, trebuind să fie proaspete.
- ♦ nu se fierb, nu se folosesc reci, ci numai la temperatura camerei.
- ♦ Despre fructele şi legumele folosite trebuie să ştim că:

1 Slăbirea în sine nu este un scop şi în multe cazuri nici nu este recomandată. Scăderea greutăţii corpului şi eliminarea unor ţesuturi de prisos inestetice permite, însă, o remodelare atentă, angrenând simultan mai multe proceduri şi vizând nişte tranformări precise şi controlabile.

- nu se prelucrează termic
- se spală cu atenţie înainte de a fi mâncate
- se lasă împreună pentru a se omogeniza timp de cca. 90 de minute înainte de a fi consumate sub formă de salate de crudităţi.

Cura cu sucuri şi crudităţi are 2 faze distincte:

Prima fază- în care se administrează pe o perioadă care variază de la câteva zile la două luni doar sucuri de fructe şi de zarzavaturi. În această perioadă se administrează alternativ o zi suc de fructe, o zi suc de zarzavaturi, câte 250 ml suc la fiecare 2 ore şi jumătate. Între orele de administrare a sucurilor se poate consuma apă sau ceai. În perioada curei exclusive de sucuri se practică zilnic dimineaţa o clismă cu 2 litri infuzie călduţă de muşeţel.

Cea de a doua fază - după perioada curei exclusiv de sucuri urmează o perioadă de tranziţie de câteva zile (5-10 zile) în care se introduc treptat fructe şi zarzavaturi neprelucrate termic. Pentru a se evita tulburările digestive, la trecerea de la cura exclusiv de sucuri la cea crudivoră se vor respecta următoarele şapte reguli:

1) orar regulat al meselor

2) se evită consumul de apă în timpul mesei sau după masă (apa se consumă cu 30 de minute înainte de masă).

3) dimineaţa cu 30 de minute înainte de masă, se recomandă a se bea apă călduţă sau ceai călduţ îndulcit cu miere.

4) se evită supraalimentarea, se evită consumul de fructe şi zarzavaturi la aceiaşi masă.

5) nu se mănâncă între mese

6) se mestecă încet şi foarte bine

7) nu se consumă băuturi şi alimente fierbinţi sau prea reci.

Pentru o înţelegere mai simplă, iată un exemplu de dietă de tranziţie:

Prima zi:

- masa de dimineaţă: un măr sau alt fruct
- masa de prânz: salată de zarzavaturi cu puţin ulei
- masa de seară: sucuri

A doua zi:

- masa de dimineaţă: două mere sau fructe uscate (prune, pere, smochine) înmuiate.
- masa de prânz: salată de zarzavaturi, supă crudă de zarzavaturi cu fulgi de cereale.
- masa de seară: sucuri

A treia şi a patra zi: la fel ca în ziua a doua.

A cincea zi:

- masa de dimineață: 2-3 mere, 2-4 nuci sau alune, o linguriță de miere.
- masa de prânz: salată de zarzavaturi, supă crudă cu fulgi de cereale, brânză proaspătă nefermentată, pâine
- masa de seară, o cană de lapte nefiert sau iaurt și pâine.

Trecerea de la dieta crudivoră la cea în care se folosesc alimente prelucrate termic se face treptat (5-10 zile) respectând aceleași reguli.

Atenție, în afecțiuni grave, cum ar fi cancerul de folosește toată viața dietă crudivoră!

Indicații:

- obezitate
- îmbătrânire prematură
- psoriazis
- afecțiuni dermatologice de origine necunoscută
- hirsutism
- acnee
- varice
- arterită, flebită, tromboflebită
- cancer

Precauții:

În afecțiuni cu retenție de lichide (ciroză hepatică, insuficiență cardiacă, renală, hipertensiune arterială) se recomandă multă prudență în administrarea sucurilor și a ceaiurilor.

7. Cura cu sucuri de citrice

Este o aplicație care se pretează foarte bine a fi adecvată la tipurile de agravări.

Pentru o ghidare completă veți consulta rețeta de sucuri numărul 2 prezentată anterior. Pe scurt, amintim că există patru tipuri de sucuri obținute din citrice, care au acțiuni și mod de administrare diferit. Veți alege în funcție de informațiile anterior prezentate tipul de suc cel mai indicat pentru dumneavoastră și veți stabili o zi din săptămână în care să consumați doar o anumită cantitate din acel suc, fără alte adaosuri.

Pentru eficiență, cura trebuie să înceapă la ora 24 și să se termine la ora 24 a următoarei zile.

Fără a intra în prea multe detalii recomandăm această cură femeilor care vor să deblocheze și să catalizeze, să grăbească procesul lor de transformare la nivel fizic, dar și la nivel lăuntric.

Precizăm că după această cură trebuie revenit gradat, într-o zi la alimentația normală, după care regimul va evita pe cât posibil alimentele clasice "interzise".

Cura se recomandă să fie făcută o dată pe săptămână, cu precădere

în perioadele în care citricele apar pe piețele noastre în cantități mari, fiind singurele fructe proaspete accesibile.

8. Regimul cu cereale integrale sau regimul nr.7 al doctorului Oshawa

Doctorul George Oshawa a pus la punct o serie de regimuri alimentare, bazate în mare măsură pe cereale, menite să sporească în ființă energia yang, masculină. Cel mai celebru dintre aceste regimuri, cunoscut şi sub numele "de regimul nr. 7 Oshawa" sau simplu "regimul Oshawa", are o durată de 10 zile şi este compus doar din cereale yang: grâu integral, orez integral, mei şi hrişcă. Aceste cereale sunt consumate fierte sau coapte, sărate după gust, fără a mai consuma nimic altceva în rest, decât apă şi, atunci când este necesar, anumite plante medicinale.

Cu acest regim au fost rezolvate multe cazuri de impotență prematură, de impotență survenită în urma consumului abuziv de alcool sau narcotice, de diabet (chiar de diabet insulino-dependent) şi, nu în ultimul rând, de cancer şi leuconevraxită. Regimul Oshawa este în primul rând recomandat persoanelor care au o constituție mai înclinată spre supraponderalitate, care au un exces de grăsime şi/sau țesut adipos. Mai este recomandat celor care se confruntă cu un grav dezechilibru de tip yin[1], bolnavilor cronici şi a celor care au maladiile menționate anterior. Regimul Oshawa sporeşte controlul asupra energiei vitale şi sexuale.

9. Cura cu germeni de grâu

Grâul încolțit este un stimulator deosebit de important al activității vitale a organismului uman datorită conținutului bogat în complexul de vitamine B şi în multe alte vitamine, cât şi a diferiților fermenți (enzime) necesare pentru reglarea proceselor intime din organism. În multe boli, după o săptămână - două de consum a boabelor încolțite de grâu, la toate persoanele, indiferent de vârstă, se constată o vizibilă îmbunătățire a stării de sănătate şi apoi o însănătoşire completă. Cura cu grâu opreşte căderea părului, măreşte sau reface acuitatea vizuală, îmbunătățeşte coordonarea mişcărilor, întăreşte dinții. Această cură nu este periculoasă şi este foarte eficientă.

Indicații:

- hirsutism
- subponderalitate - are efect reglator asupra greutății corporale
- hipotrofie mamară (sâni prea mici)
- estomparea caracterelor feminine (talia îngustă, bazinul larg, vocea subțire, etc.)
- tromboflebită, arterită
- eczeme

---

1 Este indicat şi ca formă de auto-tratament pentru combaterea unor deviații de comportament sexual cum ar fi masturbarea şi homosexualitatea.

- tumori ale stomacului, tumori în general
- afecţiuni oculare
- afecţiuni renale

10. Cura cu polen

Utilizează unul din principalele produse ale stupului - polenul, prezentat sub forma unor granule mici colorate predominant în galben, dar putând avea, în funcţie de plantele de la care a fost recoltat, culori de la roşcat la negru.

Este un aliment foarte complex, care, pe lângă o multitudine de aminoacizi esenţiali, mai conţine o serie de vitamine, minerale şi enzime cu o puternică acţiune binefăcătoare.

Cel mai bun este polenul proaspăt (chiar dacă este mai greu de depozitat), care are o multitudine de enzime active care vor cataliza procesele complexe de transformare pe care le vizăm.

Cura de polen este de minim 2 săptămâni în care se consumă între 10 şi 30 de grame de polen pe zi. Polenul se ia pe stomacul gol şi mestecă foarte bine, până devine ca o pastă înainte de a fi înghiţit.

Este un aliment cu un potenţial energetic foarte mare (de natură yang), motiv pentru care unele femei nu-l agreează prea mult... Gusturile însă trebuie cultivate.

Este un aliment pe cât de puternic pe atât de rafinat şi pur. Dintre numeroasele sale indicaţii menţionăm:

- varicele, flebita, fragilitatea capilară
- inapetenţa, digestia dificilă
- dificultăţile în controlul apetitul
- slăbiciunea fizică, incapacitatea de efort
- flascitatea pieptului
- lipsa de control asupra sistemului muscular.

11. Cura de vitalizare

Ceea ce numim vitalitate este energia care ne permite să realizăm o serie de acţiuni în lumea în care trăim, ne susţine corpul şi îl modelează, ne face capabile de manifestări în plan psihic, mental şi spiritual.

Alimentele pe care le consumăm au o valoare energetică ce poate fi estimată cantitativ. "Celebrele" kilocalorii sunt unitatea de măsură a cantităţii de energie pe care o furnizează alimentele. Aceste estimări calorice raportate la fiecare om în parte sunt relative, deoarece ceea ce poate fiecare să-şi extragă din alimente depinde de digestia şi de metabolismul său.

Alimentele cu acelaşi potenţial energetic exprimat în kilocalorii pot fi foarte diferite din punct de vedere calitativ. Este o mare diferenţă calitativă între un pachet de margarină şi un pachet de unt, deşi potenţialele lor

energetice sunt apropiate. Margarina, unul din alimentele cele mai periculoase pentru sistemul cardiovascular este net inferioară din punct de vedere calitativ untului. La fel stau lucrurile și în ceea ce privește diferențele dintre uleiul rafinat și cel obținut pe cale naturală prin presare la rece, dintre carne și anumite produse vegetale cu ridicat potențial energetic (nuca, susanul, soia de calitate superioară), etc.

Problema în alimentația de revitalizare este găsirea **unor alimente cu ridicat potențial energetic și suficient de pure,** care să permită mărirea vitalității fără a dăuna însă organismului.

La alimentele bogate în calorii se adaugă cele bogate în proteine, care sunt indispensabile în alimentație, precum și cele bogate în vitamine și oligoelemente.

Alimentele cele mai bogate în calorii sunt cele care au conținut ridicat de grăsimi. Dintre toate grăsimile cele mai ușor de asimilat, cele care solicită cel mai puțin sistemul digestiv și uzează cel mai puțin organismul, sunt cele vegetale și cele obținute din lapte. Menționăm în continuare câteva din aceste alimente pure, vitalizante, cu un ridicat potențial energetic:

- untul - este alimentul cel mai bogat în grăsimi - 80%, untul clarifiat ajungând la 100% grăsimi. Prin potențialul său energetic depășește și alimentele pe bază de carne sau untură.

- nucile - conțin 15% protide, 63% grăsimi; depășesc carnea ca și consistență. Multe persoane asociază nucile cu dulciurile, dar ele pot fi considerate un aliment de bază. Nucile măcinate și amestecate cu ou pot fi confundate cu carnea foarte ușor, având o consistență și chiar un gust destul de apropiat, neavând însă și efectele sale nocive.

- alunele - conțin 14% protide, 62% grăsimi, au un potențial energetic apropiat de cel al nucilor și aceleași utilizări

- arahidele - conțin 24-30% protide, grăsimi 50% au calități nutritive comparabile cu cele ale cărnii (chiar superioare).

- soia - conține 37-40% protide, 15-22% grăsimi. Se consumă sub forma inițială, de boabe, sau sub formă de făină. Pentru femeile care sunt atașate de gustul și consistența cărnii a fost creată soia texturată, care conține mai puține calorii, deoarece i-a fost îndepărtată partea lipidică și mult mai multe proteine, având un aspect, un gust și un conținut proteic care o fac să semene aproape perfect cu carnea.

- alte alimente foarte bogate în calorii sunt: susanul, semințele de floarea soarelui, nuca de cocos.

Aceste alimente cu ridicat potențial energetic vor forma felul principal de mâncare la cel puțin una dintre mesele din timpul zilei.

Iată prin ce se caracterizează o cură de revitalizare:

- numărul de mese minim este de 3, numărul ideal este de 5

- cantitatea de mâncare de la o masă nu este prea mare. Mai ales prima și la ultima masă vor fi de o consistență potrivită pentru a nu încărca

stomacul.

- măcar o masă va conține alimente bogate în calorii atent preparate şi combinate cu alte alimente aşa încât să fie perfect digerabile
- în timpul mesei se mestecă de minim 30 de ori
- pe parcursul curei de revitalizare se fac minim 1 oră de exerciții posturale şi respiratorii care să favorizeze o digestie corespunzătoare
- în timpul săptămânii se va face minim o ieşire în natură pentru reîncărcarea "bateriilor" psihice şi vitale.

12. Cura cu oțet de mere

Oțetul de mere se utilizează ca produs alimentar dietetic şi terapeutic în diverse afecțiuni. Mărul conține potasiu care este necesar organismului pentru o funcționare normală. Oțetul de mere reține din măr toate mineralele ca: fosfor, clor, sodiu, magneziu, calciu, sulf, fier, siliciu, şi multe microelemente asociate cu potasiul. Potasiul participă la menținerea echilibrului osmotic şi acido-bazic. Trebuie să ne asigurăm rația zilnică de acizi organici pentru a preveni creşterea reacției alcaline a sângelui. Dimineața, la trezire, putem lua 2 lingurițe de oțet de mere într-un pahar cu apă. Îl vom bea încet, dacă nu avem timp îl vom bea în timp ce ne îmbrăcăm.

Indicații:

- varice
- intoxicații alimentare
- artrite la articulațiile mici ale mâinilor şi picioarelor
- afecțiuni degenerative
- ateroscleroză, sclerozele țesuturilor şi a vaselor de sânge
- obezitate
- nevroze, insomnii, oboseală cronică, migrene
- hipertensiune
- anchiloză articulară
- epidemii (este imunostimulator)
- zona-zoster
- graviditate, complicații post-graviditate
- dureri musculare (mialgii), dureri articulare

13. Ajunarea

Scurt istoric

În multe tradiții spirituale postul negru era de o mare însemnătate pentru purificarea atât a corpului cât şi a spiritului. În vechea Iudee existau grupările inițiatice ale Esenienilor şi Nazarinenilor care practicau posturi severe de 40 de zile. În religia islamică, pelerinii care mergeau la Mecca trebuiau să postească trei zile înainte şi cinci zile după înapoiere.

Acest obicei (al ajunării complete) era obişnuit la capii politici ai statelor

care aveau asemenea zile de post complet şi reculegere, în care se puteau concentra mai uşor asupra procesului de autodesăvârşire.

În Evul Mediu cavalerii creştini ţineau post negru înaintea luptei, pentru a-şi purifica spiritul.

În unele sate din România era obiceiul ca mirii să postească şi să reflecteze asupra propriei existenţe cu o zi înainte de cununie.

Prin secolul al XIX- lea au fost fondate în America clinici specializate de terapie prin post complet, clinici unde s-au obţinut rezultate cu adevărat remarcabile.

Ce se întâmplă în timpul postului?

În timpul digestiei cca. 70% din energia organismului este mobilizată pentru digestie. În momentul în care corpul nu mai primeşte această raţie zilnică de alimente, el se vede nevoit să-şi restructureze întregul sistem de preluare, absorbţie, eliminare, etc.

În momentul în care postim, procesul asimilaţiei fiind suspendat pe o perioadă mai lungă, rămâne activ procesul de dezasimilaţie, care este mult mai economic din punct de vedere energetic pentru organism. Din acest motiv în cazul omului deplin sănătos vom observa în timpul postului complet o capacitate sporită de muncă, o îmbunătăţire a performanţelor fizice şi intelectuale.

În cazul persoanelor care se confruntă cu afecţiuni fizice (dar nu numai fizice) în timpul postului mare parte din energie va fi mobilizată pentru refacerea echilibrului a ceea ce a fost perturbat.

Pentru a oferi o imagine nu simplistă, ci intuitivă a felului în care decurg lucrurile în organism pe perioada postului, imaginaţi-vă că organismul foloseşte, metabolizează ceea ce până atunci constituia un surplus patologic: tumori, depuneri de pe pereţii vasculari, într-un cuvânt tot ceea ce este putred, slab, şi împovărător pentru organism. Când introducerea hranei încetează, substanţele depuse se dizolvă şi se răspândesc în sânge, ca să fie eliminate prin ficat, rinichi şi tubul digestiv.

Cine, de ce şi cât posteşte ?

Este bine de ştiut că un om sănătos are posibilitatea de a rezista fără hrană până la 100 de zile. Recordul în materie de post negru în lumea profană a fost consemnat în America - 90 de zile de post.

Postul negru ţinut de credincioşii creştini depăşeşte limitele de înţelegere ale medicinii. Există o serie de 10 -15 nume de mistici creştini şi mult mai multe de mistici din Orient care au trăit fără să se hrănească ani şi chiar zeci de ani.

Postul este binefăcător atât bolnavilor (inclusiv celor cu boli cronice), cât şi oamenilor sănătoşi. Toată lumea ar trebui să postească, mai mult sau mai puţin, fiecare după posibilităţi şi voinţă.

Postul total, sau negru, săptămânal se ţine începând de noaptea de la ora

0 şi se termină a doua zi la ora 24 (unii medici indică ora 6 dimineaţa). În acest interval nu se va mânca absolut nimic, în afară de apă, în cantitate suficientă. Acest tip de post este bine să fie ţinut o zi pe săptămână, cel mai bine vinerea sau duminica. Se va evita ţinerea postului negru în ziua de luni.

Câteva sfaturi pentru postul negru de o zi:

- seara, înainte de post, mâncaţi foarte uşor: lapte, salate, fructe Yang;
- nu mâncaţi nimic de la trezire până la aceeaşi oră a doua zi;
- beţi apă în timpul postului;
- citiţi texte elevante, cu caracter spiritual;
- evitaţi efortul violent, zgomotul, agitaţia, fiind în acelaşi timp activi, dinamici; postul nu trebuie să fie o scuză pentru lenevie sau melancolie;
- seara destindeţi-vă, răsplătiţi-vă cu o plimbare în natură, cu o lectură, plăcută, cu o comedie sau cu un film artistic bun;
- la trezire, dimineaţa este bine să aplicaţi cura cu ulei de floarea soarelui, deoarece amplifică procesul de purificare al organismului - vă va da o senzaţie delicioasă de curăţenie, eliminând gustul neplăcut din gură;
- a doua zi, la prima masă, este bine să mâncaţi mai întâi fructe, polen sau miere de albine, după care să treceţi la o masă uşoară, mâncată pe îndelete, savurată, ca şi cum ar fi prima din această viaţă.

Este foarte important modul cum se face ieşirea din post. Atât în cazul posturilor de lungă durată, cât şi în cazul celor mai scurte sau a curelor, ieşirea din post este bine să se facă treptat, mai întâi cu sucuri de fructe, lichide multe, apoi treptat să se înglobeze hrană solidă. În cazul unui post de 60 de zile de exemplu este bine ca revenirea să dureze 10 zile, pentru a-i acorda organismului răgazul necesar pentru a se adapta din nou la prelucrarea sistematică a alimentelor.

Indicaţii: exces de masă corporală, depuneri de ţesut adipos; obezitate; sedentarism; probleme de digestie şi metabolism; apetit greu de controlat; boli grave datorate intoxicării treptate, fumatului, consumului excesiv de carne; alcoolismul, consum de narcotice; cancer; boli venerice; boli ale tubului digestiv; afecţiuni infecţioase acute de tipul gripei - postul negru dă răgaz organismului să se odihnească şi să se apere.

14. Cura cu drojdie de bere

Drojdia de bere este deosebit de bogată în vitamine şi oligoelemente. Este citată ca aliment-medicament într-o listă impresionantă de boli. Cura cu drojdie de bere este utilă mai ales în refacerea şi întreţinerea organismului.

Atunci când ne referim la drojdia de bere avem în vedere alimentul proaspăt, nu cel uscat, folosit în panificaţie şi nici produsele de panificaţie preparate cu ajutorul drojdiei.

Studiind puţin compoziţia drojdiei de bere din punctul de vedere al vitaminelor ne putem da seama cu uşurinţă de ce este numită aliment-medicament. Ea conţine vitaminele:

B1 - care este eficientă pentru combaterea tulburărilor digestive,

cardiace, a constipației, pentru tratarea depresiilor, nevralgiilor și oboselii

B2 - care este utilă în combaterea ridurilor, a eczemelor, a îmbătrânirii pielii

B3 - care este implicată în procese ce țin de echilibrarea sistemului nervos (fiind utilă în tratarea nevrozelor - are un efect calmant puternic, a depresiilor[1]); remediu în artrită, boli de piele, intoxicații diverse (inclusiv prin consum de carne, alcool și alte excitante);

B5 - care este un stimulant natural al glandelor corticosuprarenale, având un efect "cortizon-like" (util în tratamentul artritelor, astmului, neoplasmul); remediu antistress; mărește rezistența la infecții

B7 - care neutralizează colesterolul, fiind deci medicament în obezitate, arteroscleroză, arterită, previne căderea părului

B8 - care este utilă pentru reglarea metabolismului proteinelor și grăsimilor, previne căderea părului

B9 - care are efect antianemic, ajută la menținerea echilibrului hormonal, fiind un remediu în tratamentul hirsutismului, menstrelor neregulate, căderii părului

B12 - care acționează asupra sistemului nervos, mărind puterea de concentrare, ameliorând cefaleele, inflamațiile nervilor; contribuie la menținerea echilibrului hormonal; este un remediu pentru înfrumusețarea pielii

B15 - care ameliorează oxigenarea tisulară (este util în Oxiterapie), este un remediu-minune contra îmbătrânirii, contra intoxicațiilor de orice fel, ajută la dezintoxicarea ficatului

PABA (acid para-aminobenzoic) - este util în tratarea afecțiunilor de la nivelul pielii, inclusiv a epiteliomului; are efect reîntineritor

CHOLINĂ - ajută la menținerea echilibrului hormonal; este utilă în tratarea insomniilor, arteriosclerozei, hipertensiunii

Pornind de la aceste date, foarte sumare, despre efectele vitaminelor din compoziția drojdiei ne putem da seama despre domeniul larg de aplicații al acesteia.

Mod de administrare: Drojdia de bere se administrează cu miere - 2 lingurițe de drojdie + 1 lingură de miere se iau pe stomacul gol înainte de masa principală cu 30 de minute. O cură cu drojdie de bere durează 2 săptămâni.

15. Cura nr. 1 cu tărâțe grâu

Tărâțele de grâu sunt coaja exterioară a bobului de grâu, coajă eliminată (din nu se știe ce cauze[2]) în procesul obținerii făinii. Această coajă, atunci când este proaspătă, conține o bogăție de vitamine și

1 Este consemnată folosirea sa cu succes în tratarea schizofreniei.

2 Este adevărat că făina cu tărâțe este mai greu de conservat (degradându-se mai ușor), că vitaminele se degradează prin oxidare în câteva zile, că făina integrală este mai dificil de introdus în procesul de panificație. Toate acestea sunt însă rezolvate dacă grâul este bine uscat și făina intră rapid în procesele de prelucrare, lucru pus deja în practică în țări Europene cum ar fi Germania, unde pâinea albă este socotită un aliment inferior.

minerale, fiind un supliment binevenit în alimentație. Printre vitaminele conținute în tărâța de grâu le menționăm pe cele din complexul B: B1, B2, B5, B6, B12, vitaminele D, E și PP. Tărâța de grâu conține și mult magneziu, fiind considerată din acest motiv un bun remediu anti-cancer.

Cura nr. 1 constă în administrarea în fiecare zi a unei linguri (două, trei sau mai multe) de tărâțe cu apă și cu miere. Concomitent tărâța poate fi adăugată în supe și mâncăruri, în loc de făina albă folosită pentru gătit.

Indicații:

- obezitate - tărâța grăbește senzația de sațietate și înlesnește evacuările
- boli de piele
- avitaminoze
- lipsă de calciu și lipsă de magneziu
- litiază biliară
- constipație
- capacitate redusă de efort
- cancer
- boli nervoase
- epuizare.

16. Cura nr. 2 cu tărâțe de grâu

Se bazează pe efectul laxativ și stimulent al peristaltismului intestinal al tărâței de grâu combinate cu apă. Dimineața, înainte cu o oră de micul dejun, se bea o cană de apă în care s-a pus la macerat de seara 1 lingură de tărâțe proaspete. După ce am băut apa de tărâțe, consumăm și ceea ce a rămas pe fundul cănii.

Acest procedeu se poate realiza zilnic, pe perioade lungi de timp, fiind un remediu vitaminizat și remineralizant, având un efect antitoxic deosebit.

Este indicată contra:

- obezității
- varicelor (mai ales când această afecțiune este corelată cu constipația)
- constipației
- intoxicațiilor
- îngrășării neuniforme
- flebitei și tromboflebitei
- stresului
- afecțiunilor datorate uzurii.

Capitolul 4
FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE

FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE STIMULATOARE HORMONALE

Studii de laborator şi clinice au pus în evidenţă faptul că există anumite substanţe secretate de plante care au o activitate stimulatoare hormonală intensă. Aceste substanţe nu au fost în totalitate identificate, dar faptul că unele plante acţionează foarte puternic asupra sistemului endocrin a fost demonstrat prin nenumărate experimente de laborator şi clinice.

Cum se manifestă la femei acţiunea stimulatoare hormonală a plantelor?

În primul rând trebuie precizat asupra căror glande acţionează plantele luate în discuţie. Este vorba de glandele sexuale ale femeii (ovarele) şi de glandele corticosuprarenale[1]. Aceste glande secretă hormonii estrogeni care între alte acţiuni o au şi pe aceea de stimulare a dezvoltării caracterelor sexuale secundare feminine. La administrarea plantelor stimulatoare hormonale se observă:

- mărirea vitalităţii generale
- înfrumuseţarea pielii, intensificarea proceselor de regenerare. În anumite cazuri se constată chiar dispariţia unor probleme dermatologice care aveau originea (adesea nediagnosticată) într-un dezechilibru glandular.
- încetinirea ritmului de creştere a pilozităţilor

1 Aceste aprecieri privitoare la glandele asupra cărora acţionează plantele, în special cele reîntineritoare, sunt totuşi relative, având în vedere faptul că însăşi endocrinologia se află la început. Această acţiune demonstrată a unor plante asupra unor glande endocrine este totuşi un punct de plecare important pentru a pune în evidenţă acţiunea miraculoasă de înfrumuseţare a unor plante. Este posibil ca în viitor să se demonstreze că plantele medicinale au o acţiune hormonală mult mai amplă, declanşând mecanisme în corpul uman care astăzi nici nu sunt imaginate.

- mărirea în volum a sânilor; sânii devin mai fermi, mai tari. În unele cazuri s-a remarcat o diminuare a durerilor sânilor în timpul menstruației și/sau în perioada premenstruală, mărirea sau, mai precis, reglarea nivelului de excitabilitate la nivelul sânilor.

- intensificarea activității ovarelor - ciclul menstrual apare la intervale regulate; în cazul femeilor la care procesele de sublimare și transmutare sunt mai puțin intense se observă chiar o sporire a cantității de sânge menstrual. (Din acest motiv este recomandată aplicarea mai intensă a tehnicilor și metodelor de sublimare și transmutare a potențialului sexual pe perioada acestui tratament.)

- la femeile aflate în perioada alăptării se remarcă o mărire a cantității de lapte secretat.

Plantele stimulatoare hormonale

Notă: Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel: se macină fin cu o râșniță electrică (fiind uscate în prealabil); dacă după ce plantele au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea se degradează și își pierde forța curativă în contact cu aerul.

Chimenul (Carum carvi)

Este o plantă aromatică ce se găsește și în flora spontană, dar se recoltează mai ales din culturi.

Are efect galactogog, reglator al apetitului, reglator al ciclului menstrual. Este folosit alături de plantele stimulatoare hormonale pentru efectul său corectiv. Această plantă diminuează secrețiile menstruale, micșorează durata ciclului, elimină durerile abdominale, stimulând ușor dezvoltarea sânilor. În asociere cu plantele vitalizante puternice cum ar fi lemnul dulce, țelina, le corectează acestora posibilele efecte neplăcute generate de stimularea intensă a activității gonadelor.

Este utilizat sub formă de pulbere: 1-2 grame X 4 ori pe zi.

Pentru structurile mai puțin vitale, pentru femeile aflate în perioada alăptării se recomandă folosirea infuziei de chimen în lapte.

Fenicul (Foeniculum vulgare)

Este o plantă aromatică ce crește la noi numai în cultură. Se folosesc semințele.

Este considerat un foarte bun fortifiant încă din Antichitate. Este indicat ca stimulator de mică intensitate al activității hormonale, dar mai

ales ca plantă cu efect benefic asupra psihicului şi mentalului. Feniculul înlătură oboseala, nervozitatea, stările de iritabilitatea. Este o plantă folosită în lupta contra stresului.

Este indicat în acest context mai ales pentru acţiunea sa asupra psihicului, ştiut fiind că activitatea hormonală este într-o legătură foarte strânsă cu cea nervoasă. Feniculul induce o anumite stare de netezime sufletească, de blândeţe. Hirsutismul, hipotrofia mamară îşi au adesea sursa într-o atitudine psihică dizarmonioasă, într-o receptivitate prea mare la stres. Feniculul este un excelent complement pentru celelalte plante stimulatoare hormonale.

Se administrează sub formă de pulbere: 1 gram x 4 ori pe zi, în combinaţie cu alte plante stimulatoare hormonale.

Lemnul dulce (Glycyrrhiza glabra)

Este o plantă rar întâlnită în flora spontană. Creşte mai mult cultivată, mai ales în sudul ţării. Se foloseşte rădăcina. Are multe vitamine din complexul B, oligoelemente, zaharuri (de unde şi numele său). Această plantă conţine hormoni estrogeni.

Este indicată pentru creşterea sânilor, mărirea generală a vitalităţii, înfrumuseţarea pielii, mărirea greutăţii corporale.

Nu se recomandă femeilor cu chist ovarian, fibrom uterin, cu o receptivitate exagerată.

Se administrează sub formă de pulbere: 2 grame X 4ori pe zi, singur sau în asociaţie cu alte plante.

Mărarul (Anethum graveolens)

Este o plantă de cultură foarte mult folosită la noi şi în Europa. În scop medicinal se utilizează mai ales seminţele, mai rar partea aeriană şi rădăcina.

Pulberea şi tinctura extrasă la rece din seminţele de mărar sunt un stimulent şi un reglator hormonal foarte puternic. Se pare că glandele care beneficiază cel mai mult de această stimulare sunt gonadele. În urma unui tratament de 15-20 de zile cu pulbere sau tinctură de mărar, la femei se constată următoarele efecte:

- reglarea ciclului menstrual
- remedierea amenoreei
- scăderea duratei de somn
- creşterea sânilor
- încetinirea ritmului de creştere al pilozităţilor
- mărirea vitalităţii şi a tonusului la nivel global
- mărirea secreţiei lactate a femeilor care alăptează

În anumite cazuri s-a remarcat: remedierea frigidităţii, dezinhibarea în plan erotic, estomparea simptomelor deranjante ale menopauzei. Izolat s-a

mai constatat sporirea cantității de sânge menstrual; foarte rar: mărirea cu 1-2 zile a duratei ciclului menstrual, în timp ce în alte cazuri s-a remarcat reducerea acestei perioade și reducerea simptomelor deranjante (balonare, sângerări, dureri abdominale).

Se administrează sub formă de pulbere: 2 grame X 4 ori/zi.

Țelina (Apium graveolens)

Este o plantă de cultură, folosită mai ales în scop alimentar. Efect medicinal au frunzele și rădăcina.

Este un stimulent al glandelor endocrine, mai ales al gonadelor (ovarelor) și al glandelor cortico-suprarenale. Cel mai puternic efect stimulator hormonal îl au frunzele. Are un efect tonic, vitalizant, stimulează creșterea sânilor. Sucul de rădăcină și mai ales cel de frunze este un drenant și depurativ puternic.

Este indicată nu doar pentru creșterea sânilor, ci și pentru reglarea activității gonadelor și a glandelor suprarenale. Are o acțiune reglatoare pronunțată. În consecință este indicată atât în hipertrofia mamară, cât și în hipotrofia mamară. Are un efect reîntineritor remarcabil. Este unul din principalele remedii pentru eliminarea durerilor de sâni de dinaintea ciclului menstrual.

Are efecte salutare pentru modelarea taliei mai ales la femeile care au un exces de masă corporală sau acumulări de toxine. Sucul de țelină este depurativ și laxativ, ajutând la reducerea armonioasă a masei corporale în exces.

Țelina este indicată și pentru combaterea unor boli de uzură la nivelul picioarelor cum ar fi varicele, arterita, celulita. Dacă vă confruntați cu o îngroșare inexplicabilă a picioarelor, mai ales (dar nu numai) pe fondul unei îngrășări globale, puteți recurge la o cură cu țelină care va avea efecte miraculoase mai ales în cazul în care este ținută pe o perioadă mai lungă de timp și este corelată și cu o alimentație corectă. Se recomandă cu precădere sucul (mai ales de frunze), dar nu sunt deloc de neglijat nici tincturile.

Țelina poate fi utilizată astfel:

- sub formă de tinctură de frunze- 1 linguriță de 3 ori pe zi, înainte de masă. Tinctura se diluează întotdeauna în apă (100 ml de apă pentru o 1 linguriță de tinctură)

- sub formă de pulbere de frunză 1 linguriță x 4 ori/zi

- sucul de rădăcină de țelină se consumă în cure de 2-6 săptămâni: 50-300 de ml. de suc băut pe stomacul gol dimineața.

- sucul de frunze de țelină se consumă în cure de 2-3 săptămâni: 50 de ml. de suc băut pe stomacul gol dimineața. Sucul poate fi combinat cu suc de mere, morcov sau struguri, pentru a putea fi mai ușor băut.

FOLOSIREA PLANTELOR MEDICINALE ÎNTINERITOARE

Această metodă, contrar aşteptărilor, nu vizează femeile începând de la vârsta de 50 de ani, ci toate femeile. În medicina tradiţională se ştie că oamenii au o vârstă cronologică, o vârstă biologică şi o altă vârstă, spirituală. Prima vârstă şi anume, cea cronologică oricât am vrea, nu o putem influenţa, cel mult putem să nu o divulgăm. Vârsta biologică, este cheia problemei luate în discuţie şi, bineînţeles, trebuie să fie cât mai mică.

Vârsta spirituală nu se măsoară în ani, ci în maturitate spirituală. Cu cât un om are o vârstă spirituală mai mare cu atât se simte şi este mai tânăr.

La o femeie indicii exteriori cei mai evidenţi ai vârstei biologice sunt pielea (culoare, netezime, strălucire, aspect), atitudinea corporală, starea sistemului muscular. O femeie sănătoasă, indiferent de vârstă, are în general o piele strălucitoare, netedă, o musculatură armonios dezvoltată, o masă adipoasă redusă, chipul, expresia feţei este luminoasă, destinsă, radioasă, sânii şi întregul corp este ferm.

Există femei foarte tinere, adolescente chiar, care au un aspect neconcordant cu vârsta lor cronologică: pieptul este lipsit de fermitate, atitudinea corporală bătrânească, gârbovită, corpul flasc, cu depuneri de grăsime în exces. În acelaşi timp, anumite femei cu o alimentaţie şi un stil de viaţă corespunzător, care au înţeles că organismul trebuie ajutat în mod constant să se refacă, au o înfăţişare de invidiat până la vârste înaintate, menţinându-şi tonusul şi tinereţea. Exemplele sunt numeroase, cele mai cunoscute fiind din lumea filmului şi muzicii contemporane: Raquel Welch, Sharon Stone, Tina Turner, Liz Taylor, ş.a.

Aspectul corporal este direct influenţat de procesele metabolice şi endocrine din organism. Un metabolism bun înseamnă o asimilare corespunzătoare a substanţelor nutritive şi o eliminare rapidă a toxinelor din organism. Dezechilibrele metabolice sunt de multe ori cauza obezităţii, a flascităţii corpului, a lipsei de vitalitate, a unui piept insuficient dezvoltat sau lipsit de fermitate. Dieta drastică şi gimnastica corporală nu sunt întotdeauna soluţiile unor asemenea probleme. Echilibrul organelor interne, al glandelor exocrine şi endocrine este adesea foarte subtil şi nu întotdeauna reacţionează la reţetele clasice, mai ales dacă acestea nu ţin cont de constituţia individuală a persoanei tratate.

Din acest punct de vedere, asimilarea principiilor active ale anumitor plante medicinale permite refacerea organismului uman prin manifestarea acelei funcţii misterioase pe care o putem numi: **veritabila inteligenţă naturală a Universului viu.** Aceste plante medicinale au un efect mult diferit faţă de cel al medicamentelor clasice şi chiar de cel al alimentelor. Pentru a înţelege modul cum acţionează anumite plante medicinale vom da exemplul unor hipotensoare cum ar fi păducelul (Crataegus sp.), rozmarinul

(Rosmarinus off.), captalanul (Petasites hybridus), gingko (Gingko biloba), talpa gâştii (Leonorus cardiaca) care acţionează nu scăzând pur şi simplu tensiunea arterială, ci reglând-o. Nu se ştie prin ce mecanism se realizează acest proces, care este modalitatea prin care se realizează feed-back-ul necesar unei reglări de asemenea fineţe, dar este verificat în mii de cazuri faptul că toate plantele anterior enumerate sunt la fel de eficiente atât în tratamentul hipertensiunii arteriale, cât şi al hipotensiunii. Asemenea cazuri de acţiune inteligentă a plantelor mai sunt cunoscute (selectivitatea atacării ţesuturilor de către anumite plante caustice, care atacă doar celulele bolnave; reglarea apetitului de către plantele balsamice etc.), ceea ce interesează este însă sublinierea acţiunii foarte nuanţate şi eficiente a anumitor plante în cazuri în care metodele clasice nu au nici o eficienţă.

Este necesar să ştim cum să ne menţinem tinere şi chiar cum să reîntinerim şi, din acest punct de vedere, este bine să reţinem că există plante foarte eficiente şi subtile ca acţiune, care ne pot ajuta foarte mult, mai ales dacă sunt folosite la timp, în acest proces (de întinerire şi menţinere).

Nu se poate vorbi de frumuseţea unei femei, de întreţinerea siluetei, a sânilor, a taliei, a musculaturii picioarelor, a pielii fără a lua în considerare **întregul.** Iată, aşadar 10 plante medicinale şi 10 reţete cu plante pentru menţinerea într-o stare de sănătate şi armonie a întregii fiinţe:

Notă: Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel: se macină fin cu o râşniţă electrică plantele (uscate în prealabil); dacă după ce plantele au fost măcinate mai rămân bucăţi nemărunţite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă şi se ţine sub limbă timp de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea degradându-se şi pierzându-şi forţa curativă în contact cu aerul.

1. Întineritor general: Angelica (Angelica archangelica)

Este o plantă care creşte spontan la noi în ţară, fiind tot mai frecvent cultivată pentru multiplele sale virtuţi terapeutice. Se folosesc în special seminţele şi rădăcina, dar valoare terapeutică au toate părţile plantei. Încă nu a fost clar stabilit căror substanţe se datorează anumite efecte cum ar fi cel revitalizant şi stimulent imunitar.

Principalele sale acţiuni : întineritor, revigorant, stimulent al capacităţii naturale de apărare a organismului în faţa agresiunilor microbiene (motiv pentru care este în mod special indicată iarna). La menopauză este eficientă în combaterea tulburărilor nervoase şi digestive asociate. Este una din principalele plante folosite pentru îmbunătăţirea digestiei şi asimilaţiei; este folosită în combaterea anacidităţii (hipoacidităţii) gastrice. Are şi un

efect depurativ, fiind indicată în curele de dezintoxicare.

Mai este indicată în depresie, oboseală, spasmofilie, menstre neregulate, amenoree, cefalee, migrenă.

Se foloseşte sub formă de pulbere: 4 grame X 4 ori/zi. Pentru rezolvarea problemelor de digestie se iau înainte de masă cu 10-15 minute 2 grame de plantă. Se mai foloseşte sub formă de tinctură. Intră în compoziţia bitterului suedez.

Reţete pentru revigorarea şi reîntinerirea organismului

Pentru reîntinerirea pielii	Pentru mărirea capacităţii de efort	Pentru menţinerea "vie" a capacităţilor mentale
Cătina (Hipophae rhamnoides), Fructe de coacăz negru (Ribes nigrum), Lemn dulce (Glycyrrhiza glabra), Creţişoară (Alchemilla vulgaris), Mărar (Anethum graveolens), Rădăcină de angelică (Angelica archangelica)	Rădăcină de urzică (Urtica dioica), Cătina (Hipophae rhamnoides), Măceş (Rosa canina), Mesteacăn (Betula pendula), Busuioc (Ocimum basilicum), Ginseng (Panax ginseng)	Busuioc (Ocimum basilicum), Rozmarin (Rosmarinus off.), Cimbru (Thymus vulgaris), Seminţe de angelică (Angelica archangelica), Arnică (Arnica montana), Ginseng (Panax ginseng)
Se combină plantele în părţi egale. Se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părţi egale. Se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părţi egale. Se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 3 ori pe zi.

2. Protejarea şi stimularea sistemului nervos central: Busuiocul (Ocimum basilicum)

Este o plantă exotică, introdusă acum multe sute de ani în cultură la noi. În tradiţia populară românească este celebră pentru efectele sale psihice, mentale şi spirituale. Funcţia de protecţie, manifestată mai ales în plan psihic, a busuiocului a fost descoperită din timpuri imemorabile. În tradiţie se spune că busuiocul, mirosul său în special, are capacitatea de a curăţa locurile, sufletul şi mintea oamenilor de gânduri şi stări nocive.

Este indicat pentru refacere în stările de oboseală psihică şi fizică, pentru combaterea angoaselor, insomniei, frigidităţii, migrenei. Este folosit în tratamentul tulburărilor psihice, eliminând depresiile, asigurând o anumită stabilitate în plan psihic. El conferă o stare de deschidere spirituală foarte specială, motiv pentru care a fost şi este folosit în mod tradiţional în ritualurile creştin-ortodoxe.

Este cunoscută şi verificată acţiunea acestei plante de eliminare a frigidităţii, busuiocul fiind un afrodisiac foarte special, care îmbină efectul psihic cu cel hormonal.

În urma cercetărilor efectuate s-a ajuns la concluzia că anumite substanţe secretate de această plantă modifică benefic chimia creierului.

Teste clinice cu extracte din această plantă a arătat că la pacienți se ameliorează semnificativ stările de depresie, anxietate, sentimentul inutilității. Acțiunea depresivă a extractelor de busuioc s-a arătat a fi mai eficientă decât a unor medicamente de sinteză, neavând în schimb nici un efect secundar. Asupra somnului busuiocul are un efect cât se poate de benefic, eliminând insomnia, dar şi hipersomnia (adică somnul excesiv). Busuiocul îmbunătăţeşte calitatea somnului, făcându-l mai odihnitor.

Revenind la contextul în care recomandăm această plantă, reamintim că echilibrul psihic este un aspect major în dobândirea şi menţinerea frumuseţii unei femei. Femeile stresate, anxioase, prea sensibile la factorii perturbatori, cu o viață amoroasă necorespunzătoare se confruntă cu îmbătrânirea prematură. Apar adesea în cazul unor asemenea probleme de natură psihică (probleme care dealtfel sunt foarte frecvent întâlnite în zilele noastre) tulburări hormonale, schimbări de comportament, de greutate. În multe cazuri, printre simptomele asociate apar durerile de piept, sânii micşorîndu-se sau/şi pierzându-şi fermitatea, atractivitatea. Busuiocul este o plantă armonizatoare în plan psihic de o rară eficiență, cu ajutorul căreia se pot corecta multe deficiențe lăuntrice.

Pentru a obține efectele psihice benefice se pot folosi doar tulpinile proaspete de busuioc, ce degajă un miros foarte puternic în primele zile. Aceasta mai ales dacă tulpinile de busuioc sunt strivite şi întinse într-un colț al camerei pe o suprafață cât mai mare.

Se foloseşte şi sub formă de pulbere: 4 grame X 4 ori/zi.

Rețete pentru profilaxia şi combaterea afecțiunilor nervoase:

Contra oboselii cronice asociate cu depresie, stări de descurajare, delăsare	Contra oboselii cronice asociate cu nervozitate, iritabilitate, frustrare	Contra oboselii cronice asociate cu stări de nelinişte, nesiguranță, teamă, anxietate
Mentă (Menta piperita), Ghimbir[1] (Zingimber off.), Coada calului (Equisetum arvense), Pelin (Artemisia absinthum), Chimen (Carum carvi), Busuioc (Ocimum basilicum)	Sulfină (Melilotus off.), Mentă (Mentha viridis), Măceşe (Rosa canina), Tei (Tilia sp.), Pir (Agropyrum repens), Hamei (Humulus lupulus)	Tătăneasă (Symphytum off.), Rozmarin (Rosmarinus off.), Valeriană (Valeriana off.), Păducel (Crataegus sp.), Busuioc (Ocimum basilicum), Sulfină (Melilotus off.)
Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale. Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.

1 Se foloseşte rădăcina de ghimbir care se găseşte sub formă de pulbere ca şi condiment în magazinele naturiste.

3. Întreținerea sistemului cardiac: Păducelul (Crataegus sp.)

Este un arbore scund, de până la 7 metri înălțime, care creşte la noi din regiunea de câmpie până în cea montană. Se folosesc de la această plantă florile care apar în mai-iunie şi fructele, care se coc în luna septembrie. Este una din cele mai larg utilizate plante medicinale din flora spontană de la noi din țară datorită efectelor sale terapeutice remarcabile şi a lipsei totale de toxicitate.

Principalele sale acțiuni terapeutice sunt asupra inimii, a sistemului circulator şi a sistemului nervos central.

Asupra inimii are o acțiune cu totul remarcabilă, dilatând arterele coronare, ceea ce duce la o mai bună irigare cu sânge a inimii, tonifiind muşchiul inimii, îmbunătățind cu peste 20% performanțele miocardului, prevenind infarctul. În plus, amplifică irigarea cu sânge a creierului, amplifică respirația, are o acțiune sedativă asupra sistemului nervos central, asigură o intensificare a circulației periferice a sângelui.

O activitate cardiacă bună, o circulație corespunzătoare sunt o garanție a menținerii în formă a femeii. Datorită unor particularități anatomice, a anumitor obiceiuri nocive dobândite, oamenii din ziua de astăzi sunt tot mai predispuşi la boli cardio-vasculare. O activitate corespunzătoare a inimii asigură un permanent echilibru dinamic al organismului, împiedică acumularea de apă în țesuturi, acumulare care este cât se poate de inestetică pentru o femeie. Orice proces de vitalizare, de echilibrare ponderală, orice exercițiu fizic sau chiar mental trebuie să fie susținut de către sistemul cardiac. Curele de îngrăşare sau de slăbire, exercițiul fizic după o perioadă de sedentarism sau după o viață întreagă de sedentarism duc, indiferent de vârstă, la o slăbire a inimii, la o perturbare a activității cardiace. Din acest motiv este necesar, mai ales când condițiile concrete o impun, să se aibă în vedere acest aspect atunci când se fac demersuri pentru a fi îmbunătățită forma fizică şi psihomentală.

Rețetă contra ischemiei cardiace	Rețetă contra hipotensiunii
Fructe de păducel (Crataegus sp.), Talpa gâştii (Leonurus cardiaca), Rostopască (Chelidonium majus), Anghinare (Cynara scolymus), Ruşcuță de primăvară (Adonis vernalis) sau Coronişte (Coronaria vesca), Măceş (Rosa canina)	Rozmarin (Rosmarinus off.), Armurariu (Silybum marianum), Ginkgo biloba (Ginkgo biloba), Păducel (Crataegus sp.), Măceş (Rosa canina.)
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.

4. Întreţinerea sistemului circulator: Gingko biloba

Denumit şi arborele de pagodă, este un arbore relict, cu o vechime genetică impresionantă (estimată la 200 milioane de ani), adus în Europa din China. Este cea mai la modă şi cea mai răspândită plantă cu acţiune terapeutică asupra sistemului circulator.

Extractele din frunzele acestui arbore amplifică circulaţia venoasă, circulaţia periferică, intensifică irigarea cu sânge a creierului. În acelaşi timp îmbunătăţeşte activitatea creierului şi a sistemului nervos central.

Amplificarea circulaţiei periferice este de o importanţă majoră în procesul de înfrumuseţare. Un aport sporit de sânge în ţesuturi le tonifică, le dă vigoare, prospeţime. Mai ales la femeile hipotensive, care suferă de arterită, care au masă corporală în exces, această stimulare a circulaţiei este cât se poate de benefică.

Această plantă este de un real folos şi pentru ameliorarea vieţii psihice, pentru înlăturarea anumitor tulburări de tipul depresiei, stărilor de anxietate, de teamă (teamă de moarte, de bătrâneţe, etc.).

Este foarte utilă şi pentru femeile la vârsta menopauzei, datorită efectului său antidepresiv, calmant, ameliorant al circulaţiei cerebrale.

Datorită efectelor sale foarte puternice şi nenocive, numai în Europa, în anul 1989, a fost prescris Ginkgo biloba de mai mult de 10.000.000 de ori.

Se foloseşte sub formă de extracte standardizate (care se găsesc în farmacii împreună cu modul de utilizare), şi sub formă de comprimate.

Alte reţete pentru tratamentul tulburărilor şi afecţiunilor vasculare

Contra varicelor	Contra fragilităţii capilare	Contra hipertensiunii
Păducel (Crataegus species), Coajă de măr [1] (Malus domestica), Coajă de portocal (Citrus aurantium), Calomfir (Tanacetum balsamita), Ginkgo biloba (Ginkgo biloba), Gălbenele (Calendula off.), Valeriană (Valeriana off.)	Talpa gâştii (Leonurus cardiaca), Păducel (Crataegus sp.), Măceş (Rosa canina), Rozamarin (Rosmarinus off.), Vâsc (Viscum album)	Ginkgo biloba (Ginkgo biloba), Anghinare (Cynara scolimus), Mesteacăn (Betula pendula), Gălbenele (Calendula off.), Cătină (Hipophae rhamnoides)
Se combină plantele în părţi egale. Se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părţi egale. Se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi - plantele se înghit cu suc amar de grepfrut cu lămâie.	Se combină plantele în părţi egale. Se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi - plantele se înghit cu suc amar de portocale.

1 Este vorba de coaja fructului, care după curăţare se usucă. Cea mai bună uscare se face în strat subţire, în curent de aer.

Iată în continuare metoda de obţinere a sucului amar indicat la tratamentul varicelor:

Sucurile amare - se obţin din pulpa fructului şi coaja (albă) a acestuia, cantitatea de miere este în acest caz hotărâtoare pentru stabilirea proporţiei dintre gustul amar şi cel dulce.

Modul de preparare:

- se dau fructele prin răzătoare pentru îndepărtarea stratului de celule vegetale, care conţin ulei volatil (strat de 1-2 mm. Profunzime) şi se lasă la o parte.

- se pune fructul întreg în blender (tăiat în bucăţi cu tot cu coaja albă).

- se adaugă miere - nu în exces, se adaugă apă, după care toate componentele se amestecă (se mixează).

- lăsăm la macerat coaja în suc timp de 3-6 ore la temperatura camerei (21 de grade Celsius, dacă este mai cald vom duce sucul să macereze într-un loc mai răcoros pentru a nu fermenta) într-un vas de porţelan acoperit.

Dacă vrem ca sucul să iasă foarte amar vom lăsa amestecul să macereze la limita maximă de timp, dacă nu, îl vom strecura mai repede.

- se filtrează sucul şi se pune într-un vas de sticlă sau porţelan

Dacă nu avem mixer, sucul se obţine prin combinare sucului obţinut prin stoarcere manuală cu mierea şi apa şi cu coaja albă mărunţită cu cuţitul şi lăsarea amestecului la macerat. Înainte de filtrare amestecul se omogenizează (se agită cu putere într-un recipient bine închis).

5. Stimularea şi regenerarea ficatului, reglarea activităţii bilei: Rostopasca (Chelidonium majus)

Este o plantă comună la noi, cu un areal de răspândire foarte mare. Este una din plantele frecvent folosite în medicina populară.

Folosită intern are efect tonic hepatic, drenor biliar, coleretic, colagog, digestiv, stimulent cardiac, stimulent al secreţiei pancreatice, antibiotic, antiinflamator. Este recomandată în stările de convalescenţă, în hepatită, în afecţiuni hepato-biliare. Se utilizează şi pentru combaterea diskineziilor biliare, pentru eliminarea calculilor biliari (extractele de rostopască antrenează şi ajută la eliminarea calculilor biliari).

Ficatul are multiple roluri în organismul uman:

- secretă bila (0,5-1 litru pe zi) - un lichid galben verzui, cu gust foarte amar care are un rol esenţial în digerarea grăsimilor, având şi proprietăţi antiseptice, protejându-ne de diaree şi constipaţie. Atunci când bila nu este secretată în cantităţi suficiente sau atunci când nu este vărsată în duoden (diskinezie biliară /sau fiere leneşă) digestia devine dificilă, evacuările se fac neregulat, mai rar.

- transformă şi face compatibile cu organismul uman toate substanţele care intră în organism sub forma alimentelor. Un ficat "obosit" va lăsa să

treacă substanțe nutritive netransformate, care vor deveni toxine pentru organism.

- primeşte totalitatea materiilor digerate şi le controlează riguros, eliminând excedentele şi reziduurile alimentare, interceptând, neutralizând şi expulzând către intestin toate substanțele toxice, acceptând doar substanțele nutritive care au fost prelucrate sub acțiunea fermenților şi enzimelor din tubul digestiv:

- neutralizează eficient otrăvurile (substanțele toxice), fie că ele sunt produşi ai metabolismului sau sunt ingerate de bunăvoie sau din inconştiență de către noi (astfel de otrăvuri sunt alcoolul, tutunul - nicotina, cafeaua - cofeina);

- normalizează circulația sanguină - el acționează asemeni unui burete, putând absorbi până la 1,5 litri de sânge pentru a restabili o circulație normală, după normalizarea circulației el îşi reduce volumul, restituind organismului sângele;

- stochează vitaminele şi glucidele aşa încât să poată fi oricând folosite de organism;

- elimină excesul de colesterol;

- dozează armonios în sânge anumiți hormoni;

- produce un anumit număr de substanțe esențiale pentru organism cum ar fi: protrombina şi fibrina, care permit sângelui să se coaguleze, heparina, care face sângele fluid, globulina, care protejează contra unor infecții;

- controlează cantitatea de fier din sânge. Un ficat obosit va fi asociat unei anemieri şi unui metabolism celular dezechilibrat.

Ficatul este tot atât de indispensabil vieții ca şi inima. Semnele sale de "oboseală" apar atunci când dieta este dezechilibrată (cu exces de carne, grăsimi sau alimente conservate), când suntem supuşi la un nivel de stres ridicat, când facem prea mult efort (fizic, intelectual). Alte probleme majore ale ficatului apar prin contaminare (hepatita A şi B), datorită consumului de alcool, de tutun, stupefiante. Există şi persoane cu o constituție ereditar perturbată, la care ficatul este mult mai predispus la îmbolnăvire, care trebuie să acorde atenție mărită dietei şi tratamentului fitoterapeutic.

Având în vedere că în lumea modernă vrând-nevrând suntem expuşi la unul sau altul din aceşti factori de risc, este bine să ne asigurăm de buna funcționare a acestui organ vital, menținând o dietă rațională, un stil de viață armonios şi, nu în ultimul rând, făcând cure periodice cu plante medicinale care au o acțiune benefică asupra acestui organ.

Rostopasca este una dintre cele mai eficiente plante cu acțiune tonică hepatică, stimulând refacerea celulei hepatice, activitatea ficatului, remediind în timp scurt afecțiuni (atunci când este luată în doze corespunzătoare, eventual în combinație cu alte plante care să-i potențeze şi să-i corecteze efectul) cum ar fi hepatita, afecțiunile posthepatice, litiaza

biliară, colecistita, diskinezia biliară. Este recomandată şi în ciroză.

Se consumă în doze mai mici decât majoritatea plantelor, deoarece **în doze mari are un grad mare de toxicitate**: 0,5 grame de trei ori pe zi, sublingual.

Alte rețete

Ca adjuvant în tratamentul hepatitei	Contra litiazei biliare	Contra diskineziei biliare
Rostopască (Chelidonium majus), Coajă de grepfruit (Citrus pradisi), Păpădie (Taraxacum off.), Gențiană (Gentiana asclepiadea), Cătină (Hipophae rhamnoides), Sunătoare (Hypericum perfoliatum)	Mesteacăn (Betula alba), Rostopască (Chelidonium vulgaris), Anghinare (Cynara scolymus), Sunătoare (Hypericum perfoliatum), Rădăcină de brusture (Arctium lappa), Frunze de urzică (Urtica dioica)	Păpădie (Taraxacum off.), Rostopască (Chelidonium Vulgare), Mesteacăn (Betula alba), Sunătoare (Hypericum perfoliatum), Anghinare (Cynara scolymus)
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 6 ori pe zi - plantele se înghit cu suc proaspăt de lămâie.	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi - plantele se înghit cu suc proaspăt din pulpă de grepfrut

6. Stimularea şi reglarea activității sistemului imunitar: Cătina (Hipophae rhamnoides)

Este un arbust ale cărui fructe de culoare portocalie-roşie au o acțiune terapeutică remarcabilă. În compoziția fructului de cătină intră o multitudine de vitamine (A, C, K, P, D, vitamine din complexul B), flavonoide, pigmenți antocianici, un ulei gras (care se găseşte în proporție de 2% şi care, extras la rece, nu este altceva decât celebrul ulei de cătină). Acțiunile majore ale acestei plante sunt de o diversitate şi de o intensitate impresionantă. Cătina este vitaminizantă, remineralizantă, imunostimulatoare, imunoreglatoare, antialergică, vitalizantă, anticancerigenă. Extractele de cătină administrate intern, dar şi extern au un efect deosebit de benefic asupra pielii şi a musculaturii.

Sistemul imunitar este o linie de apărare foarte importantă a organismului. Toți agenții invadatori de la banala (aparent) gripă până la periculosul virus HIV pot fi stopați de către un sistem imunitar puternic. Bolile infecțioase, oricât ar părea de banale, sunt una din principalele surse

de slăbire ale organismului. Starea gripală, de exemplu, mobilizează resursele organismului pentru a lupta împotriva bolii, micşorează capacitatea de efort, perturbă echilibrul endocrin, micşorează capacitatea de concentrare, este însoţită adesea de stări de apatie, frustrare. După o asemenea perioadă de boală corpul femeii reflectă starea de dizarmonie: tonusul muscular scade, pielea îşi mai pierde din prospeţime, greutatea corporală şi mai ales vitalitatea scad. Menţinerea frumuseţii implică o sănătate deplină. Din acest motiv folosirea unor stimulente şi reglatoare a sistemului imunitar este cât se poate de indicată, mai ales în perioadele în care există predispoziţii la îmbolnăviri (perioade friguroase, perioadele în care sunt epidemii de gripă, perioade cu igienă deficitară din motive obiective sau subiective).

Fructele de cătină, pe lângă acţiunea lor benefică asupra sistemului imunitar, au şi efect revigorant asupra organismului. Utilizarea lor sistematică, în cure de minim 10 zile este indicat să se facă cel puţin de 2 ori pe an, mai ales în perioadele mai reci şi în care alimentaţia este săracă în vitamine (iarnă- primăvară timpurie).

Vă propunem în continuare trei modalităţi de utilizare internă a fructelor de cătină:

a) sub formă de pulbere se recomandă în doze 1-4 grame x 4 ori pe zi

b) un macerat la rece din fructele de cătină se obţine punând pe fundul unui pahar cu apă (200 ml) o lingură de pulbere, care se lasă să macereze cu apa din pahar la temperatura camerei timp de opt ore (peste noapte). Dimineaţa se bea pe stomacul gol maceratul în care adăugăm o linguriţă de miere. La sfârşit se amestecă pulberea de pe fundul paharului cu miere şi se înghite. Se fac cure de minim 9 zile cu acest remediu iarna, în timpul perioadelor de convalescenţă, în perioadele care solicită foarte mult intelectul, în timpul perioadelor de refacere.

c) Fructele proaspete de cătină se zdrobesc (cea mai bună zdrobire se face cu un mixer cu elice nemetalică) se amestecă cu miere (2 părţi fructe mărunţite cu tot cu suc şi 3 părţi miere) şi se păstrează amestecul la loc răcoros. Se iau 3 linguri pe zi. Preparatul are efect remineralizant, vitaminizant, revigorant, stimulent imunitar, tonic general. Este un revitalizant foarte rapid.

Reţetă pentru stimularea sistemului imunitar. Profilactic
Cătină (Hipophae rhamnoides), Măceşe (Rosa canina), Cimbrişor (Thymus serpillum), Frunze de brusture (Arctium lappa), Coajă de lămâie (Citrus limonium), Fructe de coacăz negru (Ribes nigrum)
Se combină plantele în părţi egale Se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi

Următorul amestec se ia numai la indicaţia şi sub supravegherea medicului, care este singurul în măsură să iniţieze un asemenea tratament:

Atunci când boala infecţioasă s-a instalat
Remf - 1 parte, (Aristolochia clematis), Frunze de brusture - 2 părţi, Piperul lupului - 1 parte (Asarum europaeum), Cânepa codrului - 2 părţi (Eupatorium cannabium), Cătină - 1 parte (Hipophae rhamnoides
Se combină plantele în proporţiile stabilite[1]. Se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. NU SE SUPRADOZEAZA - UNELE PLANTE DIN COMPONENŢA SA SUNT FOARTE TOXICE

7. Îmbunătăţirea asimilaţiei: Ciurul zânelor (Carlina acaulis)

Este o plantă comună pe pajiştile montane de la noi. Denumirea se datorează probabil datorită straniei sale frumuseţi: o floare mare, cu petale alb-argintii pe o mare de ţepi dispuşi pe frunze de un verde închis. Se foloseşte rădăcina, care are un gust picant - dulce.

Efectele sale sunt multiple şi vizează în primul rând activitatea tubului digestiv şi cea metabolică. Este un bun tonic digestiv, stomahic, tonic hepatic, carminativ (reduce gazele intestinale). Ajută la creşterea în greutate, îmbunătăţeşte asimilaţia. Este depurativă, febrifugă, scade febra, elimină ascita (acumularea de lichid în zona abdominală inferioară).

Asimilarea este una din problemele de sănătate a femeii. Foarte des la femei apare lipsa de calciu, de magneziu, deşi aceste minerale nu lipsesc în dietă. Unele din femei nu reuşesc să ajungă la o greutate convenabilă datorită faptului că organismul nu asimilează hrana ingerată. Asimilaţia şi dezasimilaţia sunt cele două procese fundamentale care alcătuiesc metabolismul. Mişcarea în aer liber, plantele şi alimentele depurative şi laxative, favorizează dezasimilaţia, eliminarea de toxine din organism. Asimilaţia rămâne în plan secund şi aceasta nu din cauză că nu i-ar fi conştientizată utilitatea, ci pentru că problema este blocantă - Cum să determini organismul să asimileze? Greu de spus. Surplusurile de minerale în caşete nu ajută cu nimic. În condiţiile unei asimilări deficitare apare lipsa de calciu, de magneziu, spasmofilia, anemia, deficitul de masă corporală sau excesul de grăsime şi ţesut adipos, lipsa de vitalitate globală, astenia.

Ciurul zânelor este printre puţinele plante care îmbunătăţesc

1 Amestecul nu se prepară folosind unităţi de volum, ci unităţi de masă.

asimilația, efectele ei fiind îndelung verificate în medicina tradițională. Este una din plantele folosite şi în rețeta faimosului bitter suedez, însă adesea lipseşte din formulele comerciale, deoarece nu este foarte cunoscută şi în consecință nu este recoltată.

Se foloseşte sub formă de pulbere din rădăcină: 1-2 grame X 4 ori/zi.

Alte rețete

Pentru persoanele care rămân subponderale deşi consumă cantități suficiente de hrană [1]	Pentru persoanele care nu asimilează mineralele din alimente
Ciurul zânelor (Carlina acaulis), Rădăcină de urzică (Urtica dioica), Rădăcină de scaiete (Eryngium campestre), Nucşoară (Myristica fragans), Sunătoare (Hypericum perfoliatum), Frunze de dafin (Laurus nobilis)	Coada calului (Equisetum arvense, E. maxima), Cătină (Hipophae rhamnoides), Gențiană (Gențiana punctata), Rostopască (Chelidonium majus), Frunze de afin (Vaccinium myrtillus), Nucşoară (Myristica fragans)
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi

8. Reglarea menstrelor, combaterea simptomelor neplăcute din timpul menstrelor şi combaterea tulburărilor legate de menopauză: Salvia (Salvia officinalis)

Este o plantă de cultură, fiind întâlnită la noi mai ales în zonele sudice. Este o plantă medicinală tradițională în toată Europa.

Cele mai importante efecte ale sale asupra femeii sunt: eliminarea problemelor legate de ciclu (cum ar fi menstrele durerose, cu o durată prea mare, prea abundente, durerile de abdomen, etc.), eliminarea țesuturilor adipoase, facilitarea sublimării energiei erotice, reducerea scurgerilor sanguine abundente şi a bufeurilor de căldură care însoțesc menopauza. Este indicată şi pentru contracararea apariției țesuturilor adipoase, flasce, lăsării sânilor. Pentru tratarea sânilor lăsați este indicată şi intern şi extern.

Reducerea unui întreg cortegiu de simptome supărătoare din timpul ciclului şi al menopauzei face din această plantă un medicament anti-

1 Sub această sintagmă: "consumă suficiente cantități suficiente de hrană" nu rareori sunt etichetate cazuri în care persoanele respective totuşi au o rație sub normal. În cazurile în care cantitatea de hrană este într-adevăr suficientă, dar în mod obiectiv asimilația este singura deficitară, trebuie studiați şi (auto)corectați anumiți factori cum ar fi respirația, modul în care sunt consumate alimentele (vezi capitolul dietoterapie), atitudinile interioare față de procesul de hrănire şi propriul corp fizic (vezi capitolul psihoterapie).

stres feminin de mare valoare, menajând în aceeaşi măsură organismul şi psihicul feminin de rigorile dereglărilor hormonale.

Este indicată intern sub formă de pulbere 1 gr. X 4 ori pe zi.

Pentru prevenirea simptomelor neplăcute din timpul ciclului recomandăm următoarele doze de pulbere:					
Cu ... zile înainte de venirea ciclului menstrual					
3 zile		2 zile		1 zi	
1 gr. X 4		2 gr. X 4		3 gr. X 4	
In a ... -a zi de la venirea ciclului menstrual					
1 zi	a 2- a zi	a 3- a zi	a 4- a zi	a 5-a zi	a 6-a zi
1 gr. X 6..8	1,5 gr. X 6	2 gr. X 4	3 gr. X 4	2 gr. X 4	1 gr. X 4

Alte reţete

Pentru reducerea perioadei de ciclu menstrual	Pentru combaterea durerilor menstruale	Pentru înlăturarea simptomelor neplăcute legate de menopauză
Salvie (Slavia off.), Coada racului (Potentilla anserina), Răchitan (Lythrum salicaria), Coada calului (Equisetum arvense), Cardamon (Eletaria cardamonum), Hamei (Humulus lupulus), Talpa gâştii (Leonurus cardiaca)	Coada racului (Potentilla anserina), Chimen (Carum carvi), Valeriană (Valeriana off.), Talpa gâştii (Leonurus cardiaca), Frunze de zmeură (Rubus idaeus), Captalan [1] (Petasites vulgaris), Creţişoară (Alchemilla vulgaris)	Ginkgo biloba (Ginkgo biloba), Păducel (Crataegus sp.), Roiniţă (Melissa off.), Creţişoară (Alchemilla vulgaris), Busuioc (Ocimum basilicum), Mărar (Anethum graveolens), Salvie (Salvia off.)
Se combină plantele în părţi egale Se administrează după metoda indicată la pulberea de salvie	Se combină plantele în părţi egale Se administrează o linguriţă de pulbere din aceste amestec de 4 ori pe zi	Se combină plantele în părţi egale Se administrează o linguriţă de pulbere din aceste amestec de 4 ori pe zi

9. Eliminarea toxinelor, drenarea tubului digestiv: Socul (Sambucus nigra)

Este un arbust foarte răspândit şi cunoscut la noi în ţară. Cele mai întrebuinţate sunt florile (din care se obţine şi băutura numită "socată"), noi vă propunem însă fructele (bacele de soc), care au o acţiune mai completă.

Pe lângă acţiunea sudorifică, diuretică, depurativă, care este

1 Captalanul este o plantă larg răspândită la noi în ţară; creşte în zonele de munte, pe văile râurilor. Se recomandă şi speciile: Petasites hybridus, şi P. kabilikianus.

întâlnită şi la florile de soc, fructele au şi o puternică acţiune laxativă. Din acest motiv fructele de soc sunt un adevărat elixir purificator, stimulând eliminarea produşilor reziduali toxici pe toate cele trei căi de eliminare. Bacele de soc sunt folosite în tratamentul tuturor bolilor de uzură (artrită, arterită, varice, gută, etc.), în combaterea constipaţiei, inclusiv a celei cronice, în tratamentul obezităţii, celulitei.

Combaterea constipaţiei este de o importanţă majoră. Întâlnită frecvent (la cca. 30% din oameni), cronică sau pasageră, constipaţia a început să fie privită ca fenomen patologic cu o importanţă mai mare decât se credea până acum. S-a pornit de la observaţia că stresul, stările de teamă şi anxietate, oboseala, insomnia, cefaleea, migrena, varicele sunt cel mai frecvent asociate cu constipaţia. Este posibil să se revină şi asupra noţiunii de constipaţie. Până acum se vorbea de constipaţie atunci când timp de 3 zile (72 de ore) nu exista scaun; acum se pleacă tot mai mult de la ideea că în mod normal trebuie să existe minim o evacuare pe zi. Constipaţia are consecinţe cât se poate de nefaste asupra frumuseţii feminine, deoarece favorizează procesul de intoxicare a organismului. Tenul încărcat, varicele, obezitatea, aspectul nesănătos (ofilit, iritat, întunecat, bătrânesc) al pielii indică un asemenea proces de intoxicare. S-a remarcat o mult mai mare incidenţă a deformărilor sânilor, a hipo- şi hipertrofiei mamare, a hirsutismului (apariţiei de fire de păr în exces pe corp) la femeile constipate.

Din punctul de vedere al individualizării constituţionale făcută din perspectiva ayurvedică în această lucrare, apariţia constipaţiei este unul din simptomele clasice ale agravării de tip VATA.

Cele mai eficiente ca laxative sunt bacele de soc, înainte de coacere cu 1 săptămână, când sunt încă verzi. După coacere (când capătă o culoare neagră şi sunt moi) efectul laxativ nu mai este atât de intens, în schimb este mai pregnant efectul diuretic şi diaforetic.

Bacele de soc se administrează sub formă de suc conservat cu miere sau cu alcool 98% (proporţiile sunt de 40-30% alcool şi 60-70% suc de bace de soc).

Conservarea în miere este cea mai indicată şi se face amestecând bacele bine zdrobite (cea mai bună zdrobire se face cu mixerul) cu miere, proporţiile fiind de 60% la miere şi 40% la bacele de soc. Se administrează 1-3 linguriţe pe zi dimineaţa, pe stomacul gol cu jumătate de oră înainte de masă. Pentru cazurile grave de constipaţie se recomandă 3 linguri de amestec dimineaţa.

Alte rețete

Contra constipației asociate cu probleme ale ficatului şi bilei	Contra constipației asociate cu sedentarism, depresie, obezitate	Contra constipației asociate cu inapetență, insomnie, stări de anxietate, teamă
Anghinare (Cynara scolimus), Mesteacăn (Betulaa alba), Sunătoare (Hypericum perfoliatum), Gălbenele (Calendula off.), Mentă (Mentha viridis), Rădăcină de revent [3] (Rheum off.)	Ulei de ricin [1] (Ricinus communis), Tinctură de trei frați pătați [2] (Viola tricolor), Tinctură de gențiană (Gentiana punctata), Tinctură de angelică (Angelica archangelica), Tinctură de chimen (Carum carvi), Tinctură de ghimbir (Zingimber off.)	Cruşin (Rhamnus frangula), Valeriană (Valeriana off.), Fenicul (Foeniculum vulgare), Sânziene albe (Galium molugo), Roiniță (Melissa off.), Captalan (Petasites off.)
Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din aceste amestec de 4 ori pe zi	Se combină tincturile în părți egale, adăugându-se apoi ulei de ricin - jumătate din cantitatea de tinctură Se administrează o linguriță de amestec de 2 ori pe zi	Se combină plantele în părți egale Se administrează o linguriță de pulbere din aceste amestec de 4 ori pe zi

10. Reglarea activității glandelor endocrine: Ceapa (Allium cepa)

Nu mai are nevoie de descriere, fiind atât de frecvent folosită în scop alimentar, încât ea rămas aproape necunoscută ca plantă medicinală.

S-ar putea pune problema: dacă este atât de mult consumată, atunci ce sens mai are să fie consumată individual ca plantă medicinală? Răspunsul este că, de obicei, în procesul prelucrării ceapa este supusă la preparări termice care distruge mai mult de 90% din substanțele eficiente din punct de vedere terapeutic. În plus, în combinație cu alte alimente, individualitatea ei ca remediu dispare, fiind practic inexistentă.

Pentru persoanele care nu sunt convinse de acest lucru, le rugăm să

1 Se recomandă doar uleiul de ricin. Semințele de ricin, la fel ca şi părțile aeriene şi subterane, sunt extrem de toxice: 10-20 de semințe provoacă moartea unui adult. Uleiul de ricin nu este deloc toxic. Se recomandă uleiul de ricin obținut prin metode de extracție la rece.

2 Pentru acest amestec tincturile se prepară cu alcool de 75 de grade.

3 Termeni sinonimi: rabarbăr, rubarbăr. Este cultivat în Transilvania şi în Nordul Moldovei, unde sunt folosite tulpinile pentru obținerea unor preparate alimentare - tulpinile au un gust plăcut, dulce acrişor, apărând primăvara destul de devreme.

facă un mic experiment: în timpul uneia din numeroasele epidemii de gripă să probeze (nu neapărat pe propria persoană) eficienţa unui decoct din ceapă contra tusei, inflamaţiilor gâtului. Veţi observa, poate cu surprindere, că eficienţa acestui remediu este de aproape 100%, simptomele supărătoare dispărând în majoritatea cazurilor după prima administrare a decoctului cald[1].

Din acest exemplu de utilizare terapeutică a cepei se poate deduce că are o mare importanţă administrarea sa neînsoţită de alte alimente, că efectul terapeutic este dat în mare măsură de doză (care în acest caz este foarte mare). Mai trebuie adăugat şi faptul că extractele farmaceutice din plante au avantajul de a fi asimilate cu uşurinţă de organism, ceea ce le face eficiente şi rapide.

Odată definit acest cadru, putem preciza că, în doze corespunzătoare şi sub anumite forme farmaceutice, ceapa are un efect hormonal remarcabil. Este o plantă recomandată cu precădere de către celebrul fitoterapeut francez Jean Valnet, considerat drept unul din întemeietorii aromoterapiei moderne. Acţiunea sa diferenţiată asupra fiecărei glande endocrine nu a putut fi identificată datorită cunoştinţelor limitate din domeniul endocrinologiei, ştiinţă aflată abia la începuturile ei. Iată, însă, ce s-a putut constata la administrarea cepei:

- intensificarea activităţii hormonale resimţită global
- normalizarea apetitului sexual
- apariţia unui uşor efect afrodisiac (mai ales la bărbaţi)
- diminuarea durerilor de sâni premenstruale
- dispariţia unor eczeme, a unor pete pe piele de etiologie necunoscută
- diminuarea excesului de greutate
- reducerea ţesutului adipos
- declanşarea unui proces de dezintoxicare, manifestat uneori p apariţia unor reacţii la nivelul pielii
- stoparea furunculozelor
- încetinirea procesului sclerozării.

Ceapa folosită intern este recomandată pentru curele de reîntinerire, de eliminare a toxinelor, de înfrumuseţare a pielii. Este indicată pentru femeile care se confruntă cu un exces de ţesut adipos, cu probleme de metabolism, care au o glicemie crescută. Mai este indicată pentru apariţia unor fenomene cum ar fi inflamarea, înroşirea pielii din zona sânilor, apariţia unor dureri arzătoare de sân de origine necunoscută, lăsarea sânilor (mai ales la femeile mai înaintate în vârstă, care au acumulări de toxine, care au fost mai mult timp expuse factorilor de uzură).

Este bine ca odată introdusă ca remediu, ceapa să nu mai fie folosită

1 Reţeta decoctului este: se iau două cepe; se spală fără a fi cojite în prealabil; se fierb cu tot cu coajă în 300 ml de apă timp de un sfert de oră. Se bea tot într-o repriză, cât este încă fierbinte. Se poate adăuga sau nu miere. Are un gust invers proporţional cu calităţile curative.

în alimentaţie, chiar şi una-două luni după terminarea curei.

Se foloseşte mai ales sub formă de tinctură, extract glicero-alcoolic, suc de ceapă cu miere.

Tinctura de ceapă este cel mai bine tolerată din punct de vedere al gustului deoarece este folosită diluată în apă. Se foloseşte tinctura de ceapă concentrată preparată astfel: se pune ceapă mărunţită foarte bine cu alcool 40-50%, într-o sticlă transparentă. Cantitativ, la 400 de grame de ceapă mărunţită se adaugă o jumătate de litru de alcool. Se lasă la macerat. Macerarea este terminată când amestecul capătă culoarea paiului. Atunci se filtrează şi se depozitează în sticluţe închise la culoare. Se iau dimineaţa şi seara 1-3 linguri de tinctură diluată cu apă, pe stomacul gol, înainte de a mânca. Cura ţine minim 2 săptămâni. Pentru a obţine rezultate foarte bune se ţin timp de un an cure de o lună, cu o lună pauză. Dacă se simte nevoia, în anul următor se poate relua tratamentul. Tinctura se ia diluată în apă: o lingură de tinctură se diluează în cel puţin 150 ml. de apă.

Siropul de ceapă se obţine tăind 3-4 cepe în felii mari şi subţiri, după care se pun 8-10 linguri de miere şi se lasă să macereze 24 de ore, amestecând ocazional. Siropul astfel obţinut se filtrează şi se iau 2-3 linguriţe pe zi.

Nu se iau supradoze, deoarece supradozată ceapa este toxică pentru ficat.

O combinaţie foarte bună este tinctura de ceapă în doza prescrisă + 50 ml. de suc de frunze de ţelină.

Alte reţete

Pentru femeile care se confruntă cu obezitate + lipsa apetitului sexual	Pentru femeile aflate la vârsta menopauzei
Năpraznic (Geranium robertianum), Muguri de pin (Pinus silvestrys), Coajă de lămâie (Citrus limonium), Crucea pământului (Heracleum spondilium)	Hamei (Humulus lupulus), Salvie (Salvia off.), Creţişoară (Alchemilla vulgaris), Traista ciobanului (Bursa pastoris), Rădăcină de angelică (Angelica archangelica)
Se combină plantele în părţi egale Se administrează o linguriţă de pulbere din amestec, de 4 ori pe zi	Se combină plantele în părţi egale Se administrează o linguriţă de pulbere din amestec, de 4 ori pe zi

Reţetă contra hirsutismului pe bază de sucuri proaspete obţinute din plante:

♦ Ţelină (Apium graveolens) - 20 ml (sucul se obţine din frunze proaspete)

♦ Mărar (Anethum graveolens) - 20 ml (sucul se obţine din tulpini şi eventual inflorescenţe proaspete)

♦ Rostopască (Chelidonium majus) - 2 ml (sucul se obţine din tulpini şi frunze proaspete) **!Atenţie nu se supradozează. Planta este toxică,**

producând în doze mari intoxicații mortale!

♦ Crețișoară (Alchemilla vulgaris) - 10 ml (sucul se obține din tulpini și frunze proaspete, culese dimineața pe rouă)

Tratamentul se face în două reprize: jumătate din cantitate se bea dimineața pe stomacul gol și jumătate se bea seara seara, tot pe stomacul gol (în acest scop ultima masă se va lua cel târziu la ora 19). O cură durează 21 de zile. Sucul se ține la frigider maxim 24 de ore.

Pe parcursul curei și după nu se consumă: tutun, alcool, carne și preparate din carne, alimente conservate, colorate artificial.

Cura se începe cu 48 de ore înainte de lună plină.

Alte indicații pe perioada curei și după cură:

- se evită stresul, se aplică tehnicile de respirație pentru reglarea și armonizarea activității psihice și mentale

- se aplică zilnic tehnicile de relaxare, de detensionare

- vor fi aplicate intensiv alte terapii care vizează rafinarea structurii fizice și a structurii lăuntrice cum sunt: masajul, dansul, yoga, psihoterapia, mentalizarea pozitivă.

Capitolul 5
HIDROTERAPIA

DEFINIRE

Este metoda care utilizează în scop terapeutic efectele benefice ale apei.

În cadrul hidroterapiei sunt incluse băile (reci, calde, alternative, cu plante), aplicațiile cu apă (stropiri, cataplasme, haine îmbibate în apă), aplicații cu gheață, aplicații cu abur, diferite alte modalități care folosesc apa (mersul prin apă, prin rouă, prin zăpadă, etc., rostogolitul prin rouă).

MODUL ÎN CARE ACȚIONEAZĂ PROCEDURILE DE HIDROTERAPIE

Efectul termic

Cu excepția fitobalneologiei (care se ocupă de băile cu plante) se consideră că principalul proces care stă la baza hidroterapiei este variația temperaturii țesuturilor corpului uman prin contactul cu apa aflată la o temperatură dată. Această variație a temperaturii corpului, la rândul ei, generează o serie efecte. Printre principalele efecte obținute prin modificarea temperaturii la nivelul pielii şi al corpului menționăm:

- intensificarea circulației la nivelul pielii, ceea ce accelerează procesele de eliminare a toxinelor
- intensificarea metabolismului celular
- stimularea sistemului nervos central (mai ales în cazul aplicațiilor cu apă rece şi a celor alternante)[1]

---

1 Pielea este un important organ neuroreceptor şi în consecință o vastă suprafață reflexogenă.

- stimularea psihică (putem menționa aici una din expresiile intrate în limbajul curent, celebrul "duş rece", care îi trezeşte pe visători, îi înviorează pe apatici, diminuează pasionalitatea etc.)
- vasodilatația (apare mai ales la băile calde)
- relaxarea musculară (apare mai ales la băile calde şi de lungă durată)
- reconfortarea psihică (apare mai ales la băile calde)

Un efect care apare la aplicațiile cu abur este eliminarea toxinelor prin intensificarea procesului de transpirație, prin deblocarea căilor respiratorii (este favorizată expectorația; se produce o deblocare amplă a respirației nazale).

Efectul mecanic

Pe lângă efectele termice mai sunt luate în considerare şi efectele mecanice ale apei:

- la procedurile în care corpul este în imersiune (scufundat) apare forța ascensională (de împingere în sus a corpului). Astfel un corp care cântăreşte în mod normal 75 de kg, ajunge să cântărească în apă cca. 8,4 kg, iar în apa sărată chiar mai puțin.
- presiunea hidrostatică acționează în funcție de adâncimea la care corpul este scufundat, influențând mai ales părțile mai uşor compresibile: cavitățile (cea abdominală, în special) şi rețeaua venoasă. În aceste condiții este modificată respirația, circulația venoasă, metabolismul pe ansamblu.
- la aplicațiile cu jet de apă apare şi un efect de masare[1] a pielii şi a straturilor musculare superficiale. Acelaşi efect de masaj apare şi la băile în apele în mişcare: râuri, lacuri şi mare (datorită valurilor).

Particulele de apă în mişcare stimulează diferit organismul de celelalte aplicații. Principalele efecte constatate la duşuri sunt:

- tonifierea țesuturilor (mai ales la duşurile reci şi la cele cu jet foarte puternic)
- uşoară rubefiere- mai ales atunci când jetul este puternic şi când orificiile prin care iese apa au un diametru foarte mic
- înviorarea generală datorată stimulării suplimentare a receptorilor neurocirculatori cutanați. De altfel, se poate observa că duşurile, chiar şi cu apă caldă, nu produc acelaşi efect de moleşire a corpului ca băile generale calde sau fierbinți.

Unele proceduri hidroterapeutice cum ar fi călcatul prin apă până la genunchi sau pe pietre de râu ori dale ude combină efectul termic al apei cu cel al masajului făcut tălpilor prin contactul direct cu suprafețele neregulate. În acest caz se combină hidroterapia cu reflexoterapia

1 O aplicație destul de celebră derivată din hidroterapie este masajul subacvatic, care se realizează prin orientarea spre anumite zone a unui duş prin care apa iese cu presiune foarte mare.

plantară.

Mersul (călcatul) desculţ prin iarbă udă de rouă sau prin zăpadă combină efectele amintite până acum cu cele produse de aerul pur al dimineţii (aeroterapie) şi de mediul ambient (cura de teren).

Băile în mare adaugă la efectele deja menţionate cele chimice, ştiut fiind că pielea, datorită circulaţiei sanguine periferice, preia şi introduce în organism substanţele chimice cu care intră în contact.

Mersul prin apă (mai sus de bazin) solicită sistemul muscular într-un mod mai special, datorită rezistenţei mult mai mari opuse de apă la înaintare prin comparaţie cu aerul. Aceasta face ca simplul mers să fie un antrenament deosebit de eficace şi în acelaşi timp blând al musculaturii.

HIDROTERAPIA DINCOLO DE EXPLICAŢIILE ŞTIINŢEI ACTUALE

Hidroterapia este însă mult mai mult decât simpla însumare a efectelor, perfect explicabile din punct de vedere fizic, descrise până acum. Pionierii acestui domeniu, Kuhne, Hahn, Kneipp, au obţinut rezultate foarte spectaculoase cu această terapie, care sunt foarte greu de explicat cu cunoştinţele clasice de medicină.

Printre efectele spectaculoase obţinute prin hidroterapie menţionăm:

- dezintoxicarea
- stimularea proceselor de asimilaţie
- stimularea şi reglarea activităţii sistemului imunitar
- reglarea ponderală
- tonifierea sistemului muscular şi a ţesutului cutanat
- îmbunătăţirea circulaţiei.

Adesea sunt întâlnite în hidroterapie efecte aparent paradoxale. Cel mai simplu şi mai cunoscut este acela al combaterii efectelor frigului cu ajutorul băilor reci de scurtă durată (max. 2 minute). S-a constatat că şi persoanele cele mai friguroase, sedentare, cu o circulaţie deficitară îşi modifică radical în bine reacţia la frig şi la alţi factori climatici (şi nu numai) perturbatori.

Contactul cu apa, atunci când este sistematic şi inteligent folosit, amplifică foarte mult vitalitatea. Fiinţa capătă un tonus mult mai mare, pierde excesul de masă corporală sau, dimpotrivă, capătă plusul de masă necesar. Aceasta i-a făcut pe cercetătorii entuziaşti să afirme că apa în contact cu corpul uman, atunci când este bine folosită, se comportă ca o veritabilă inteligenţă.

Ceea ce este ignorat atunci când se vorbeşte din perspectiva clasică,

alopată, despre hidroterapie este efectul psihic pe care îl are contactul omului cu apa. Terapiile cu apă rece de exemplu, conferă o stare de dinamism, de bună dispoziție, fără echivalent pentru mulți oameni. În curele de înfrumusețare, terapiile cu apă rece, pot fi considerate un veritabil motor pentru începerea unui proces dinamic de restabilire a echilibrului psiho-somatic atât de necesar pentru aspectul estetic al femeii. S-a observat că cele mai convinse sedentare, odată ce și-au învins frica de apa rece se pot dinamiza și în alte direcții (până atunci inaccesibile datorită inerției) cum ar fi: exercițiul fizic regulat, dieta cumpătată, controlată. Interesant este că efectul dinamizant al apei reci nu este observat în cazul contactului pielii cu aerul rece.

Efectul reconfortant al băilor calde este evident mai ales la persoanele care nu se pot relaxa, care se confruntă cu stări de stres intens, cu trăiri negative de genul frustrării, anxietății, iritării, fricii. Făcute sistematic, după o anumită metodă, ritmic, băile calde pot îmbunătăți mult viața psihică a anumitor femei, deschizându-le (lăuntric) spre procesele mai subtile de armonizare, cum ar fi cele din cadrul psihoterapiei, tehnicilor respiratorii, angrenării amoroase cu continență.

Cele mai spectaculoase, din punct de vedere al efectului psihic, se dovedesc a fi aplicațiile cu apă făcute într-un cadru natural cât mai pur. Băile reci, scurte, făcute în apele izvoarelor, pâraielor, cascadelor de munte conferă o stare de tonus, dinamism și forță lăuntrică pe fondul cărora se pot produce adevărate minuni cu corpul femeii. Femeile care nu cunosc încă ceea ce înseamnă starea de vitalitate armonioasă, puterea de a emite, de a radia frumusețe și feminitate ar trebui să aibă măcar o experiență de acest tip (nu înainte de a consulta riguros procedura exactă după care se fac aceste aplicații îndrăznețe).

Călcatul prin zăpadă sau iarbă umezită de rouă este în egală măsură un mijloc de întreținere fizică și psihică. S-a constatat nu rareori că femeile se "impregnează" realmente cu puritatea zăpezii prin care pășesc fără teamă sau cu limpezimea ierbii înrourate.

Printre cele mai intense efecte de purificare psihică resimțite în cadrul procedurilor hidroterapeutice sunt cele obținute într-una din cele mai neprotocolare aplicații: rostogolirea corpului complet gol prin iarba udă de rouă la orele dimineții. Efecte de aceeași natură (de purificare) au fost relatate însă și după alte aplicații cu apă, în special la cele făcute cu apă de izvor sau de pârâu de munte.

În concluzie, hidroterapia este o terapie complexă, angrenând în egală măsură psihicul și corpul fizic. Din acest motiv are o aplicabilitate deosebită în cadrul tehnicilor de înfrumusețare, frumusețea fiind starea de armonie a corpului și a sufletului.

EFICIENȚA HIDROTERAPIEI

Odată stabilit faptul că hidroterapia are complexitatea necesară unei terapii de înfrumusețare și armonizare a femeii, vom studia în continuare factorul eficiență.

O răsfoire, chiar mai puțin profundă, a lucrărilor celor care au fundamentat hidroterapia îl va surprinde pe cititor mai ales prin diversitatea cazurilor în care este aplicată și prin rapiditatea și eficiența cu care se operează în această terapie. Hidroterapia, din punctul de vedere al medicinii alopate (descris, e drept destul de sumar, în prima parte a prezentării), este mult limitată în raport cu ceea ce au reușit să aplice și să obțină fondatorii ei. Terapeuți cum ar fi Kneipp, Kuhne au pornit la demersurile de cercetare pe calea (auto)experimentării concrete și și-au alcătuit teoriile pornind de la premiza că un fapt experimental poate desființa o teorie, însă o teorie, oricât de elaborată, nu poate desființa realitatea obiectivă. Experimentele clinice făcute de ei în domeniul stimulării și reglării metabolismului, al activității cardio-vasculare, al imunității, al activității psihice sunt pe cât de greu de contestat, pe atât de dificil de explicat prin ceea ce se cunoaște până acum din biologie și medicină. Multe terapii naturiste, dealtfel, folosesc procese și legi ale organismului total (sau parțial) necunoscute. Ceea ce este de reținut pentru aplicarea în cunoștință de cauză a acestor terapii în scopul înfrumusețării este că, deși nu există nivelul necesar de cunoștințe pentru a explica hidroterapia, au fost determinate pe cale experimentală o serie de principii folosite cu succes în toate cazurile tratate de către vindecătorii autentici din domeniu.

PRINCIPIILE HIDROTERAPIEI

1. Principiul stimulării capacității de refacere a organismului

Pleacă de la premiza că ființa umană (corpul uman, anatomia sa fizică, energetică și sufletească) are tot ceea ce îi este necesar pentru a se apăra împotriva oricărei tulburări sau boli, indiferent de etiologie.

Se știe la ora actuală că multe boli contractate de ființa umană sunt rezolvate prin intermediul sistemului imunitar. De exemplu, mulți din cititorii acestei cărți e posibil să fi avut în organism celule canceroase, bacili ai tuberculozei, viruși ai unor maladii "necruțătoare", care însă au fost anihilați fără greș de sistemul imunitar. Sistemul endocrin, care dealtfel coordonează activitatea sistemului imunitar, este capabil de performanțe cel puțin tot atât de mari. Armonizarea activității endocrine poate determina miraculoase reîntineriri, dinamizări ale unor facultăți

fizice, psihice şi mentale deosebite.

Nici un medicament, nici un tratament nu poate substitui activitatea organismului şi, de asemenea, nici un medicament sau tratament nu poate egala eficienţa organismului în menţinerea sănătăţii. În fiecare zi, în fiecare moment, organismul nostru depune un efort imens pentru a-şi păstra starea de echilibru. Chiar şi organismul aparent lipsit de vigoare al unui muribund continuă să desfăşoare o serie impresionantă de procese fiziologice pentru a menţine întregul în viaţă.

Iată de ce în **hidroterapie se urmăreşte în primul rând stimularea capacităţii proprii de regenerare.** Este un principiu fundamental aplicat de către cei care au fundamentat această metodă, metodă care este întrucâtva asemănătoare cu o trezire a organismului şi a fiinţei umane (văzută pe ansamblu) prin metode din cele mai diverse, de la înviorătoarele băi reci, până la minunatele contacte cu natura în cazul călcatului prin iarba udă de rouă sau prin apa pâraurilor. Această trezire se referă la dinamizarea facultăţilor latente pe care fiecare din noi le poartă cu sine adesea fără să ştie. Fie că este vorba de facultăţi fizice, mentale sau psihice, ele ne fac capabili de a înfăptui autovindecări "miraculoase", care nu sunt altceva decât o consecinţă a dinamizării, a trezirii a ceva ce exista în noi în stare latentă dintotdeauna.

Cei iniţiaţi în tainele acestor terapii afirmă că această dinamizare a capacităţilor de autovindecare se face prin punerea la unison a fiinţei umane (văzută din punct de vedere fizic, energetic-vital, psihic, mental, psihic) cu *Armonia Naturii.* Taina botezului[1], a ritualurilor budhiste (şi din alte religii) care folosesc apa reprezintă această misterioasă punere la unison cu focare infinite de energie benefică din Natură, din Univers prin gesturi simbolic-transfiguratoare, conform unei tehnici care scapă privirii profane.

Toate celelalte principii care vor fi prezentate sunt aplicaţii simple, dar cu efecte complexe ale acestui principiu fundamental al trezirii capacităţilor de autovindecare prin punerea în armonie cu Natura.

2. Principiul armonizării prin contrarii

Este numit şi principiul complementarităţii sau al compensării. Este mult utilizat şi în sistemele medicale tradiţionale cum ar fi: cel taoist chinez şi cel indian - Ayurveda. Enunţul său este simplu: **o tulburare sau o deficienţă poate fi eliminată printr-o procedură care să aibă caracteristici contrarii deficienţei care se doreşte să fie eliminată.**

Aplicarea acestui principiu ţine cont de faptul că fiecare tulburare, fie ea fizică, energetică sau mentală, poate fi caracterizată prin anumite

1 In Evanghelia după Ioan (textul apocrif) sunt revelate de către Iisus Hristos şi alte ritualuri care folosesc apa, adevărate tehnici de vindecare folosind ca agent vindecător - apa.

calităţi sau caracteristici. În medicina tradiţională calităţile (în sensul de caracteristici) manifestate în exces la o anumită tulburare sau boală sunt clasificate după un sistem mai puţin obişnuit pentru cei care cunosc mai puţin acest tip de medicină. De exemplu, la marea majoritate a bolnavilor reumatici, dar nu la toţi, agravarea bolii are loc în condiţii de răceală atmosferică, de frig resimţit subiectiv, contact cu curenţii de aer rece, cu apa rece, etc. - este evident că în acest caz că este vorba de calitatea de rece care se manifestă în exces. Obiectiv s-a putut constata la persoanele care fac aplicaţii calde, băi reconfortante fierbinţi, că durerile reumatice se ameliorează mult. Un alt exemplu este cel al persoanelor sedentare, care se confruntă cu obezitate, boli de metabolism, stări psihice de astenie, depresie - aceste persoane sunt caracterizate ca fiind greoaie, încete, inerte - la ele se manifestă evident calităţile de lent şi de greu. La asemenea persoane băile rapide, stimulative, energice duc la o ameliorare rapidă, netă a stării generale de sănătate. Aplicarea principiului compensării sau, altfel spus al armonizării prin contrarii, comportă aşadar două faze:

- prima fază constă în stabilirea unui diagnostic, altfel decât cel obişnuit, alopat, prin intermediul calităţilor care se manifestă în exces în structura celei care vrea să se armonizeze
- cea de a doua fază este aceea de stabilire a celei mai potrivite proceduri hidroterapeutice pentru a compensa calitatea sau calităţile manifestate în exces.

Pe parcursul acestui capitol vom menţiona la fiecare procedură de hidroterapie deficienţele pe care le poate compensa prin integrarea acestui principiu.

3. Principiul armonizării prin similitudine

Nu este nici el nou, el fiind principiul fundamental din homeoterapie. Homeoterapia (sau homeopatia, cum a fost denumită de Hahnemann, fondatorul ei) este ramura medicinii care urmăreşte vindecarea administrând remedii care în doze mari produc aceleaşi simptome ca şi boala sau tulburarea care se doreşte să fie eliminată. Este o aplicare a binecunoscutului proverb "cui pe cui se scoate".

Lucrările lui Sebastian Kneipp abundă în relatări în care acest principiu a fost aplicat cu succes. Cele mai multe exemple sunt cele de oameni care se confruntau cu caracteristica de rece în exces manifestată prin circulaţie foarte proastă la extremităţi, frisoane frecvente, puseuri reumatice, teamă obsesivă de frig, de vânt, apă rece, etc. La aceste persoane, pe care simpla idee de a lua contact cu apa rece le înfiora, a funcţionat fără greş tratamentul cu băi scurte şi reci, urmate de proceduri de dinamizare şi încălzire a corpului. Pentru

aplicarea cu succes a principiului vindecării prin similitudine în asemenea cazuri au fost necesare două premize:

♦ credința dinamizantă a terapeutului care să îndemne pacientul să treacă peste logica sa obișnuită

♦ aplicarea cu strictețe a unor procedee compensatoare, cum ar fi cele pentru încălzire după băile reci - procedee care nu sunt altceva decât o judicioasă aplicare a principiului compensării.

4. Principiul individualizării remediilor hidroterapeutice

Are la bază constatarea binecunoscută că un remediu care este eficient la un anumit pacient nu este eficient la altul, deși cei doi suferă de aceeași boală.

Fiecare pacientă, fie că prezintă obezitate, celulită sau o nediagnosticată incapacitate de a duce un demers până la capăt, este un unicat din punctul de vedere al terapeutului naturist.

Tratamentul este stabilit pentru om și nu pentru afecțiune sau dezechilibru. În această privință noțiunile prezentate referitoare la medicina Ayurveda, cu subtilele sale sisteme de investigare și diagnosticare, sunt revelatoare. La aceeași afecțiune tipul de agravare poate fi diferit. De exemplu, o femeie care suferă de obezitate (agravare tipic KAPHA la nivel fizic) poate prezenta la nivel psihic o agravare KAPHA (care să o predispună la sedentarism, onirism, somnolență), dar și VATA, (care să o facă vorbăreață, exteriorizată, instabilă și în consecință incapabilă de un efort consecvent pentru a se armoniza fizic) sau PITTA (care să genereze un apetit mistuitor, care să o împingă spre un consum exagerat de alimente grase sau făinoase). În aceste cazuri tratamentul va fi net diferențiat: la agravarea KAPHA în plan psihic vor fi indicate băile dinamizante, reci și scurte, eventual alternante: calde-reci; la agravarea VATA în plan psihic vor fi recomandate băile calde, relaxante, care stabilizează psihicul și îl ajută să-și conserve energia pentru a fi folosită apoi în sens constructiv; la agravarea PITTA vor fi recomandate băile nu foarte reci, ceva mai lungi, aplicațiile cu apă și cu băi de plante detoxifiante, care să ajute pacienta să dobândească o puritate și un rafinament care să-i tempereze pornirile "devoratoare".

Individualizarea pe tipuri constituționale și pe tipuri de agravări la toate nivelele poate eficientiza mult tratamentul, în felul acesta acționându-se mult mai aproape de cauză, facilitând accesul la sursele profunde ale unei afecțiuni sau disfuncții și stabilizând rezultatele.

5. Principiul ritmicităţii

Acest principiu integrează într-un anumit mod elementul timp în această terapie. El este strâns corelat şi acţionează sinergic cu următorul principiu: principiul dozajului. Elementul temporal nu se referă la durata aplicaţiei cu apă, ci la frecvenţa cu care aceasta se face.

Ca şi la tratamentul medicamentos, este esenţial ca aplicaţiile hidroterapeutice să se repete la intervale de timp cât mai bine adaptate la constituţia, agravarea, starea de vitalitate şi de tonus psihic a celei în cauză. Un ritm prea lent al aplicaţiilor duce la o diluare a efectului, în timp ce un ritm prea rapid măreşte riscul de apariţie al efectelor nedorite. Dacă, de exemplu, o pacientă cu o vitalitate scăzută face două aplicaţii cu apă rece pe zi, este posibil ca ea să se confrunte în scurt timp cu o stare de slăbiciune foarte accentuată, eventual combinată cu frisoane, infecţii ale căilor respiratorii, infecţii urinare, etc. Nici extrema cealaltă nu este de dorit, cum ar fi cazul în care o persoană cu un apetit "nestins", vioaie ar face o singură aplicaţie pe săptămână, în restul timpului menţinând acelaşi ritm, stil de viaţă şi aceleaşi greşeli din totdeauna; în cazul acesta este de dorit o intervenţie într-un ritm mai susţinut cu proceduri de hidroterapie care să o stimuleze în sensul unei transformări globale şi de lungă durată.

6. Principiul dozajului şi al repartizării temporale a remediilor

"Nimic nu este otravă, ceea ce contează este doza" afirma Paracelsus. Datorită impactului lor foarte puternic, aplicaţiile cu apă trebuie foarte judicios repartizate ca durată şi ca intensitate. Băile cu apă rece, de exemplu pot deveni periculoase dacă sunt prelungite pe o perioadă de 5-10 minute, dar au un efect benefic când sunt efectuate o perioadă de 20-120 secunde. Fiecare procedură de hidroterapie are un anumit interval de timp minim şi, mai ales, maxim de efectuare. Acest interval de timp depinde de tipul procedurii, dar şi de constituţia pacientului.

Doza sau, mai plastic spus, puterea unui procedeu hidroterapeutic este dată de durata procedeului şi de temperatura apei folosite.

Pentru majoritatea procedurilor de hidroterapie, mai puţin cele efectuate în cadrul natural, vor fi indicate temperaturile în grade Celsius. În funcţie de temperatură vor fi individualizate câteva tipuri fundamentale de aplicaţii cu apă.

BĂILE GENERALE

BĂI RECI

Descriere

Temperatura apei la aceste băi este de 17-22 de grade Celsius.

Durata acestor băi este de maxim 120 de secunde; pentru început este bine ca durata să nu fie mai mare de 10-30 de secunde.

Frecvența lor este în funcție de constituția persoanei care aplică aceste băi și de vitalitatea sa. În general trei băi pe săptămână sunt suficiente pentru a obține rezultatele dorite, rare fiind cazurile în care aceste băi să fie necesare zilnic. Este bine să se înceapă cu o baie la 3-4 zile, mărind gradat frecvența.

De exemplu:

- în primă fază vom face o baie rece cu o durată de 10 secunde, o dată la 4 zile, timp de 12 zile, mărind cu fiecare baie durata cu 5 secunde, așa încât în a 12-a zi durata băii va fi de 30 de secunde;
- în următoarea fază facem o baie cu durată de 10 secunde, o dată la 3 zile, timp de 9 zile, crescând durata cu 5 secunde la fiecare baie, așa încât în a 9-a zi durata va fi de 25 de secunde;
- apoi se menține ritmul de o baie la 3 zile cu o durată de 25 de secunde, dacă ni se pare suficient de intens. Dacă nu, putem mări frecvența-o baie la 2 zile, durata fiind de 20 de secunde. Dacă ni se pare prea solicitant o baie la 3 zile putem reduce frecvența, revenind la ritmul de o baie la 4 zile și parcurgând un nou ciclu de 12 zile.

În cazurile în care vitalitatea este ceva mai slabă se recomandă maxim o baie de 10 secunde o dată pe săptămână, până când situația se remediază.

După baie obligatoriu se fac exerciții fizice dinamizante. Ele au rolul de a încălzi, de a dinamiza circulația sanguină, de a elasticiza gradat corpul. Exercițiile vor fi corelate cu respirația, care trebuie să fie cât mai completă, mai amplă, mai lentă, mai lină (vezi capitolul referitor la exercițiile respiratorii). Complexul hidroterapie-mișcare corelată cu respirația va avea un efect revigorant, întineritor deosebit.

Este un procedeu care, în general, se aplică conform cu principiul armonizării prin similitudine ("cui pe cui se scoate"). Este utilă pentru depășirea inerției (calitatea de greu în structură), a încetinelii (calitatea de lent), a indolenței, somnolenței și gândirii "cețoase" (calitatea de tulbure).

Indicații:

- astenie, obezitate, somnolență, lentoare
- masă în exces la nivelul picioarelor și a taliei
- celulită, flascitate

- subponderalitate asociată cu astenie
- apetit puternic pentru dulciuri
- sâni lăsați, lipsiți de fermitate
- apetit sexual exagerat, imposibilitatea controlului energiei sexuale
- îngroșări uniforme la nivelul taliei, depuneri masive de pe abdomen
- picioare insuficient conturate și definite
- circulație deficitară la extremități
- stări depresive, melancolice
- alcoolism
- dependență de excitante cum ar fi tutunul sau cafeaua

Precauții:

Nu se fac aceste băi atunci când corpul este foarte încălzit din cauza efortului fizic sau a căldurii atmosferice decât după o stropire a corpului cu apă care să ușureze acomodarea cu noua temperatură

Intrarea în apă se face după o stropire prealabilă și gradat.

Contraindicații ferme:

Ischemie cardiacă, hipertensiune, hipertensiune cu tensiune oscilantă, accident vascular.

Boli reumatice în faze foarte avansate sau aflate în fază acută.

Epilepsie

Boli psihice grave (se fac la indicația și sub supravegherea medicului).

Stări de ebrietate sau după consum de alcool.

La persoanele cu boli care se manifestă acut, cu vitalitate scăzută, în convalescență, această aplicație se face doar cu avizul medicului.

BĂI RĂCOROASE

Descriere

Temperatura apei la aceste băi este de 22-34 de grade Celsius. În general temperatura este apropiată de limita inferioară, adică de 22 de grade Celsius.

Durata acestor băi este 20 - 300 de secunde. La început este bine să nu se depășească durata de 30-60 de secunde. Este foarte important ca trecerea la durate mai lungi ale aplicației să se facă gradat.

Frecvența este ceva mai mare decât la băile reci, fiind o aplicație mai blândă și, deci, cu o intensitate mai redusă.

Se poate începe cu o frecvență de 1 baie la 3 zile, care se va menține

timp de 12-24 de zile, crescându-se durata (de la 30 de secunde) cu 10 secunde la o baie. Dacă simțiți că ați mărit prea mult durata, puteți să o reduceți până la cota pe are ați simțit-o cea mai convenabilă.

După baie se fac exerciții de încălzire ca și la procedura anterioară, dar mai lent și mai controlat realizate. După efectuarea tehnicilor dinamizante o perioadă suficient de lungă de timp se recomandă o scurtă relaxare.

Este o procedură care, în general, se aplică în conformitate cu principiul armonizării prin contrarii. În consecință, așa cum este și firesc, această baie răcoroasă va fi aplicată pentru tratarea temperamentelor și afecțiunilor mai fierbinți. Vor beneficia de ea femeile care au un apetit puternic și "tăios", care se confruntă cu stări de nervozitate, iritare, furie (stări psihice care pot fi caracterizate prin calitatea de fierbinte), care nu au răbdare să acționeze pentru a-și transforma gradat propria structură (este vorba de compensarea calității de rapid dizarmonios manifestată), care au o pasionalitate în viața amoroasă excesivă (manifestare combinată a calităților de umed și de fierbinte), care au căpătat obișnuința de a face prea des compromisuri în ceea ce privește eforturile de transformare (calitatea de mobil, elastic dizarmonios manifestată[1]).

Indicații:

- apetit foarte puternic, senzație de foame "tăioasă", care se cere potolită prin mese copioase, cu alimente grase, foarte consistente
- flebită
- iritabilitate, stări de nervozitate, de furie, frustrare
- erupții la nivelul pielii însoțite de prurit
- sâni lăsați
- stări pronunțate de oboseală atunci când se efectuează efort la căldură
- circulație extrem de slabă la extremități
- slăbiciune fizică extremă
- îmbătrânire prematură
- alcoolism
- hipertensiune.

Precauții:

Nu se prelungesc băile mai mult decât este prescris.

Intrarea în apă se face treptat, după stropiri prealabile, care să acomodeze organismul cu noua temperatură.

---

1 Reamintim că întreg spectrul de calități redate în cazul acestor aplicații au rolul de a ne ghida intuitiv spre procedura cea mai potrivită structurii noastre și tipului de probleme fizice și psihomentale cu care ne confruntăm.

BĂI CALDE

Descriere

Temperatura apei la aceste băi este de 34-39 de grade Celsius. În general temperatura este apropiată de limita superioară, adică de 39 de grade Celsius.

Pentru mărirea eficienței acestei băi adesea se fac adaosuri de plante medicinale la apa de baie, caz în care această procedură este de domeniul fitobalneologiei, de care ne vom ocupa separat

Durata băii este de 15 - 30 de minute, niciodată mai mult.

Frecvența acestei aplicații este în general mai scăzută - 1, max. 2 aplicații pe săptămână. La indicația expresă a medicului curant se poate face această aplicație cu o frecvență mai mare.

În timpul băii se urmărește decontractarea gradată, spontană a musculaturii. Această decontractare poate fi făcută global, sistematic pornind de la dreapta spre stânga și de jos în sus pe segmente (picioare, brațe, fese, zona pelviană, abdomen, spate, piept, gât, mușchi faciali) sau urmărind doar anumite grupe musculare, cum ar fi: musculatura abdomenului (la femeile care nu pot respira abdominal, mai ales), musculatura spatelui, umerilor și cefei (la femeile care s-au obișnui cu poziția încovoiată a spatelui), musculatura gambelor și coapselor (la femeile care au activități care le solicită să rămână mult timp în picioare sau să meargă mult), etc. Pe lângă decontractarea musculară, se va conștientiza starea de confort psihic, de destindere, de eliminare a inhibițiilor și a temerilor, de relaxare la nivel psihic și mental. Este o stare model pe care o vom evoca de câte ori este necesar.

La sfârșitul băii vom remarca, pe măsura scurgerii gradate a apei din cadă o stare de relaxare, de greutate, de dilatare a corpului care iese din apă treptat. Vom resimți concomitent o stare plăcută de dilatare a corpului.

După baie vom face o relaxare gradată, **conștientă**, completă, remarcând efectele benefice ale acestei aplicații și stabilizându-le[1]. Durata relaxării este de 15-30 de minute. O oră și jumătate după baie se evită expunerea la frig, curenți de aer reci, mirosuri neplăcute, nu se mănâncă.

Atunci când pielea are tendințe de uscare, la 20 de minute după baie se va face un masaj cu uleiuri sau unguente.

Aceste băi se aplică în conformitate cu principiul armonizării prin contrarii. Deci vor fi indicate în tratarea stărilor anxioase, de teamă, a frigidității (stări psihice caracterizate de calitatea de rece dizarmonios manifestată), a asimilației deficitare, a slăbiciunii și a uscăciunii corporale

1 După această aplicație este și momentul propice pentru masaj, mai ales cel de relaxare, lucru cu subonștientul-sugestoterapie, băi de lumină colorată (făcute în cadrul terapiei cunoscute sub denumirea de cromoterapie).

(manifestări a calității de uscat), a stărilor de neliniște, de labilitate (combinație a calităților de ușor[2] și mobil) psihică, a lipsei de consecvență datorată agitației inutile psihice și mentale (combinație a calităților de rapid și mobil).

Indicații:

- stări de agitație, neliniște
- relaxare dificilă, stări de încordare musculară
- insuficientă dezvoltare a sânilor
- stres cronicizat
- stări de anxietate, neliniște
- frigiditate
- inhibiții diverse
- dispareunie de etiologie psihică
- insomnie
- stres puternic (mai ales cel provocat de insecuritatea materială, instabilitatea socială, familială, profesională)

Precauții

Pentru obținerea efectelor dorite este bine ca atenția să fie activă pe parcursul acestei proceduri, urmărindu-se să fie făcute cu tenacitate și răbdare exercițiile de detensionare și relaxare.

Mărirea din proprie inițiativă a duratei băilor și a frecvenței lor nu compensează prea mult lipsa de conștientizare și de stabilitate a atenției, și în plus poate cauza alte neplăceri.

BĂI FIERBINȚI (HIPERTERMICE)

Descriere

La aceste băi temperatura apei este de 39-42 de grade Celsius. Temperatura inițială a băii este de 35 de grade, creșterea făcându-se gradat până la temperatura maximă. Supravegherea temperaturii apei cu ajutorul termometru de baie se va face cu scrupulozitate de cel are aplică procedura. Înainte cu 5-10 minute de terminarea procedurii se va face o scădere gradată a temperaturii apei în cadă până la 35 de grade Celsius.

Durata băii este de 35-40 de minute: 10-15 minute - faza de creștere gradată a temperaturii; 15-20 minute - faza de platou, în care temperatura este menținută în jurul valorii de 41 de grade Celsius; 5-10 minute - faza de revenire, în care apa se răcește până la 35 de grade Celsius.

Frecvența băilor este de una la 4 zile. Se recomandă efectuarea lor în cure de câte 4-6 aplicații.

---

1 Este evidentă aici corelația cu starea de greutate plăcută care trebui conștientizată la sfârșitul băii.

După baie se face o relaxare scurtă, revenirea la ritmul normal de activitate făcându-se treptat.

Este o procedură de un tip mai special, datorită intensităţii sale de acţiune foarte mari. Această metodă a fost concepută pentru a acţiona conform principiului contrariilor. Mai mulţi medici au dedus, observând mecanismele imunitare, că febra este un reflex benefic de apărare a organismului. Ei au mai remarcat că problemele majore ridicate de accesele febrile se reduc la una singură: slăbiciunea organismului, care adesea nu este obişnuit să suporte rigorile terapiei prin febră[1]. Băile hipertermice sunt o prefigurare a procesului febril, oferind persoanei tratate ocazia să controleze conştient procesele ce se produc în timpul creşterii temperaturii corpului[2]. Marea majoritate a acceselor febrile sunt determinate de infecţii cu microorganisme patogene, aceste aplicaţii au rolul de a preîntâmpina aceste infecţii şi de a determina o reacţie de apărare a organismului promptă şi care să nu ne afecteze echilibrul lăuntric. Bolile infecţioase sunt un prilej de uzură mult accelerată a organismului, fiind adesea piedicile "întâmplătoare" care sunt puse în calea unui demers sistematic de înfrumuseţare şi armonizare care, aşa cum este firesc, ar trebui menţinut neîntrerupt timp de câteva luni. De la banala gripă la complicaţiile unei bronşite, de la cistită la cancer avem de a face cu boli care ar putea fi rezolvate printr-o reacţie imună promptă. Aceste aplicaţii corect efectuate reprezintă o modalitate ingenioasă de stimulare a capacităţii naturale de apărare a organismului.

Din punctul de vedere al calităţilor care pot fi armonizate prin intermediul acestor aplicaţii, aprecierea este puţin mai complexă, deoarece această aplicaţie, mai mult ca altele, acţionează în conformitate cu cele două principii complementare, al armonizării prin similitudine şi al armonizării prin contrarii.

Temperamente şi manifestări fierbinţi cum ar fi mânia, iritarea, furia cu cortegiul lor de manifestări somatice: uzură fizică rapidă, probleme digestive, apetit nestăvilit, tulburări ale activităţii endocrine, etc. pot fi compensate prin aceste aplicaţii efectuate gradat, corect şi cu multă atenţie (este vorba aşadar de compensarea calităţii de fierbinte). Nu vor putea beneficia de această procedură persoanele la care s-au instalat deja afecţiuni cum ar fi: hipertensiunea, tensiunea oscilantă, aritmiile cardiace, accidentele vasculare, tromboflebită şi flebită, alcoolismul, afecţiunile

1 Denumirea de "terapie prin febră" nu este o exagerare dacă luăm în considerare doar câteva din procesele care se produc atunci când temperatura corpului creşte: celulele T ale sistemului imunitar îşi intensifică activitatea, anumite microorganisme patogene mor sau le este mult diminuată rezistenţa (la creşteri cu doar 2-3 grade a temperaturii corpului), prin accelerarea procesului transpiraţie sunt eliminate numeroase toxine din organism.

2 Acest control se poate face destul de uşor prin procesul de adaptare al respiraţiei, care trebuie să ajungă tot mai profundă şi mai fluidă, prin conştientizarea atentă a reacţiilor corpului, modificând imediat ce apar stări de jenă temperatura apei şi graduând astfel procesul de adaptare al organismului.

cutanate cu manifestări active cum ar fi pruritul, usturimea.

La alt pol se situează constituțiile și temperamentele neliniștite, disipate, cu discontinuități în percepție, gândire și acțiune, cu un fond vital scăzut, lipsite din toate aceste motive, de rezistență naturală, de "consistență" fizică, dar și psihică. Și femeile la care se manifestă aceste deficiențe pot beneficia din plin de această procedură, cu condiția de a avea sau de a dobândi un fond vital care să le permită să integreze o asemenea procedură. Așadar, la condițiile inițiale, referitoare la: gradare, corectitudine și atenție, se adaugă și cea referitoare la vitalitate, care este cea care permite susținerea unui asemenea procedeu fără a apărea una sau mai multe din simptomele: amețeală, vertij, slăbiciune, stare de împrăștiere, confuzie mentală, supraexcitare, extenuare (și altele similare). Apariția acestor simptome înseamnă că această procedură nu vă este indicată, urmând să o abordați după ce veți dobândi vigoarea necesară aplicând dietoterapia, fitoterapia, exercițiile de respirație, hidroterapia (prin proceduri mai blânde care permit amplificarea vitalității).

Indicații:

- sensibilitate excesivă la bolile infecțioase care produc accese febrile
- frisoane produse de o expunere prea îndelungată la frig
- stări anxioase extreme
- deficiențe imunitare diverse
- contractură musculară cronică

Notă: Datorită faptului că modul de aplicare și de acțiune al acestei proceduri necesită o înțelegere mai nuanțată, vă recomandăm să desprindeți din context indicațiile numeroase ale acestei proceduri.

Contraindicații ferme:

Hipertensiune, aritmie cardiacă, ischemie cardiacă;

Accident vascular, flebită, tromboflebită;

Arterită obliterantă, stadiile 2, 3 și 4

Inflamații diverse;

Erupții cutanate care produc senzație de arsură, usturime, prurit (mâncărime);

Stări febrile;

Stări de agitație psihomotorie;

Devitalizare, slăbiciune fizică, epuizare.

Persoanele care au consumat alcool, care au obiceiul să bea alcool nu vor face această procedură.

Înainte de a recurge la această procedură consultați-vă medicul curant.

ALTE TIPURI DE BĂI GENERALE

BĂI DE PLANTE

Sunt de obicei băi calde, apa având temperaturi cuprinse între 34 şi 39 de grade Celsius. Ele combină efectele specifice ale apei cu cele ale plantelor medicinale. Datorită marii lor varietăţi, a efectelor terapeutice complexe pe care le au vor fi tratate separat ca subcapitol al hidroterapiei şi anume BALNEOFITOTERAPIA.

BĂI DE MARE

Sunt o parte integrantă a THALASOTERAPIEI, fiind şi ele tratate individual în cadrul spaţiului acordat în prezenta lucrare acestei sub-terapii.

BĂI ÎN APA RÂURILOR DE MUNTE

Se înscriu la capitolul băi reci, în general apa acestor râuri şi pârâuri de munte nedepăşind temperatura de 20 de grade Celsius. Adesea temperatura acestor ape scade sub 17 de grade, motiv pentru care aceste băi trebuie să fie foarte scurte, dinamice (cu multe mişcări care să stimuleze circulaţia sanguină). După baie sunt absolut obligatorii exerciţiile fizice dinamice de încălzire. Aceste băi nu se fac decât atunci când afară este cald şi soare, aşa încât reîncălzirea să se facă rapid.

Durata acestor băi generale nu trebuie să fie mai mare de 2-3 minute, durata minimă fiind de 10 secunde. La persoanele cu o constituţie mai firavă este recomandat ca aceste băi să nu se facă cu o frecvenţă mai mare de una pe săptămână, fiind de preferat în rest alte aplicaţii, cum ar fi stropirile şi băile parţiale cu apă rece.

Indicaţii: aceleaşi ca la băile reci, cu precizarea că aplicaţiile în ape pure, netratate, făcute într-un cadru natural sunt mult mai eficiente.

Contraindicaţii: aceleaşi ca la băile reci, însă, pentru a preîntâmpina orice abuz le vom relua:

Ischemie cardiacă, hipertensiune, hipertensiune cu tensiune oscilantă, accident vascular;

Boli reumatice în faze foarte avansate sau aflate în fază acută;

Epilepsie;

Boli psihice grave (se fac la indicaţia şi sub supravegherea medicului);

Stări de ebrietate sau după consum de alcool;

La persoanele cu boli care se manifestă acut, cu vitalitate scăzută, în convalescenţă, această aplicaţie se face doar cu avizul medicului.

BĂI TERMALE

Băile termale sunt un capitol aparte, care necesită cartări şi sistematizări ale efectelor apelor termale din diferitele staţiuni care depăşesc cadrul acestei lucrări. Pentru mai multe informaţii adresaţi-vă medicului curant.

SAUNA

Este o procedură de hidro-termoterapie tradiţională în ţările nordice ale Europei. Sauna ca instalaţie este o încăpere foarte bine izolată termic, cu o sursă puternică de căldură, care poate încălzi aerul la temperaturi de 70-120 grade Celsius. Încăperea este prevăzută cu câteva trepte înalte din lemn; pe măsură ce se urcă pe trepte creşte şi temperatura aerului (datorită faptului că aerul mai cald fiind mai uşor se ridică mai sus).

Modul de efectuare al saunei

Ca procedură, sauna poate fi de două tipuri: uscată şi umedă (cu aburi). Ambele tipuri de saună decurg în următoarele etape:

♦ se face un duş cald foarte scurt - opţional

♦ face un scurt masaj (de 10 minute) de dinamizare sau de relaxare, funcţie de necesităţile de moment - opţional

♦ se intră în saună complet dezbrăcată[1] (având în vedere condiţiile existente la noi, mai ales la nivel de prejudecăţi, facem precizarea: cât mai dezbrăcată posibil)

♦ după o etapă de acomodare de 5 minute se urcă prima treaptă a saunei, pe măsură ce capacitatea de acomodare şi rezistenţa fizică vă permite, urcând şi celelalte trepte, dar foarte gradat;

♦ pentru a favoriza transpiraţia, pe întreg parcursul saunei se bate uşor corpul cu o măturică din nuiele de mesteacăn;

♦ la sfârşitul saunei se face un duş, care poate fi adus gradat până la o temperatură la care să fie perceput ca răcoros (din intervalul 22-34 de grade Celsius);

♦ se intră apoi într-o încăpere încălzită şi se face fie o relaxare completă de cca. 15 minute, fie un masaj complet

♦ o oră - o oră şi jumătate după saună nu se iese în frig

Ambele tipuri de saună (cea umedă şi cea uscată) sunt utile în tratamentul femeilor care prezintă exces ponderal, depuneri inestetice de ţesut adipos, boli de uzură, afecţiuni de etiologie alergică.

Sauna are un efect purificator intens, permite eliminarea prin transpiraţie a toxinelor. Totodată, ea încălzeşte corpul, favorizează relaxarea, dar "dezgheaţă" şi structurile mai inerte.

1 În timpul saunei transpiraţia se amplifică foarte mult; costumul (mai ales dacă este făcut din material sintetic) fie va reţine transpiraţia aproape de corp, fie se va îmbiba dând o senzaţie neplăcută, sensibilizând pielea la alergii, la infecţii.

Sauna umedă este recomandată femeilor care prezintă pe ansamblu un exces al calităţii de uscat: au o piele mai uscată, prezintă asimetrii ale corpului fizic, se confruntă cu incapacitatea de a se relaxa (cu insomnie), au o digestie oscilantă şi probleme de asimilaţie, au trăsăturile feminine (sânii, talia, curbura şoldurilor) mai estompate, chiar dacă se confruntă cu un exces ponderal.

Sauna uscată este indicată femeilor care prezintă în exces calitatea de:

♦ greu: au o masă corporală prea mare, îngroşări ale taliei, ale picioarelor

♦ moale: prezintă flascitate a sânilor sau a feselor, a ţesutului cutanat al abdomenului, membrelor, etc.

♦ umed: au celulită şi/sau ţesut adipos în exces, transpiră mult.

Indicaţii:

- obezitate
- dezintoxicare pentru persoanele care au fumat, au consumat alcool, stupefiante
- dezintoxicare pentru persoanele care au abuzat în alimentaţie de carne, produse cu zahăr rafinat, coloranţi şi aromatizanţi chimici
- celulită, ţesut adipos în exces
- răcirea extremităţilor datorită circulaţiei slabe
- recuperare după perioadele de efort intens
- boli de metabolism
- îngroşări ale taliei, îngroşări ale picioarelor
- artroză
- acnee
- alergie la praf, alergie la polen
- exces de mucus pe traiectul respirator, rinită cronică.

Precauţii

Dacă după ce aţi intrat în saună simţiţi stări de sufocare, anxietate. ameţeală, este bine să ieşiţi şi să nu recurgeţi la acest procedeu. La vârste înaintate (peste 50 de ani) sauna se face numai cu avizul medicului.

Contraindicaţii:

Hipertensiune, tensiune oscilantă, boli cardiace.

Stări de graviditate şi lăuzie

Claustrofobie.

Tuberculoză, astm (sunt contraindicate mai ales băile de abur), boli respiratorii în fază acută.

Boli inflamatorii aflate în fază acută.

Boli psihice grave.

Nu se face saună după ce s-a consumat alcool.

DUŞURILE ŞI SPĂLĂRILE

Duşurile şi spălările, alături de afuziuni şi stropiri alcătuiesc o categorie aparte în hidroterapie. Toate aceste proceduri introduc elementul dinamism în cadrul procedurilor hidroterapeutice. Efectele comune ale acestor terapii sunt:

- stimularea circulaţiei sanguine
- stimularea proceselor metabolice
- inducerea unui anumit gen de dinamism la nivel vital şi psihic
- înviorarea generală

Toate aceste aplicaţii au fost denumite şi proceduri de dimineaţă, deoarece dinamizează şi împrospătează fiinţa, fiind un excelent stimulent pentru a îndeplini eficient şi rapid acţiunile de peste zi.

Duşurile sunt clasificate după temperatura apei în reci, răcoroase, calde şi alternante - calde-reci/calde- răcoroase/răcoroase-reci.

O altă clasificare este în funcţie de zona pe care se fac duşurile. Există duşuri generale - care se aplică pe întreg corpul şi duşuri parţiale - care se aplică doar pe anumite segmente corporale (membrele inferioare, bazinul, membrele superioare, pieptul).

În această lucrare vom face referiri la duşurile generale, celelalte aplicaţii, focalizate doar pe o zonă a corpului, subînţelegându-se.

Notă: Cea mai exactă reglare a temperaturii duşului se face punând termometrul sub jetul de apă şi lăsându-l până când coloana se stabilizează la o anumită temperatură. După câteva aplicaţii de acelaşi tip vom memora temperatura optimă şi vom putea face reglajele doar după percepţia noastră, făcând eventual anumite măsurători de verificare.

DUŞUL RECE

Descriere

Temperatura apei la aceste duşuri este în intervalul de 17-22 de grade Celsius.

Sunt duşuri scurte, de 2-3 minute. Dacă suntem încălziţi, este bine ca trecerea la apa rece să se facă gradat. Jetul duşului trebuie să cadă cât mai uniform pe suprafaţa corpului. Pe parcursul duşului se fac mişcări energice de frecare a pielii, cu mâna sau cu un burete.

După duş ne vom grăbi să ne îmbrăcăm, după care urmărim să facem o uşoară mişcare pentru a ne încălzi (mişcările vioaie prin casă în pregătirea plecării la servici sunt un mijloc suficient pentru persoanele cu o vitalitate medie).

Acest tip de duş se aplică în conformitate cu cele două principii

complementare, acela al armonizării prin contrarii şi acela al armonizării prin similitudine. Calitatea de rece a acestui duş este folosită conform principiului armonizării prin similitudine, acest tip de duş fiind folosit pentru reglarea circulaţiei, combaterea senzaţiei de răceală, mărirea rezistenţei la frig, amplificarea imunităţii la bolile specifice sezonului rece (într-un cuvânt pentru combaterea afecţiunilor şi tulburărilor caracterizate prin calitatea de rece). Calitate de dinamic, de rapid (conferită de viteza jetului de apă, de durata scurtă a aplicaţiei, de mişcările rapide de frecare a corpului şi de dinamizare a circulaţiei) a acestui procedeu este folosită conform principiului armonizării prin similitudine, fiind utilizat pentru combaterea stărilor de lene, somnolenţă, încetinelii şi lipsei de fermitate în acţiune, a bolilor cauzate de sedentarism şi a însuşi sedentarismului.

Indicaţii:

- flascitate generală a corpului
- flascitate a sânilor (este foarte eficient pentru redobândirea fermităţii sânilor)
- obezitate, tendinţă de îngrăşare
- lipsă de control a apetitului, pe fondul sedentarismului şi delăsării
- aversiune pentru exerciţiile fizice
- ipohondrie
- digestie lentă
- receptivitate mărită la situaţiile generatoare (eventual combinată cu pasivitate)
- lene (cronică şi acută), lipsă de voinţă
- somnolenţă, somn greu, somn neodihnitor, vise umede (vise erotice însoţite de descărcare)
- ciclu prea îndelungat
- depresie, melancolie, plictiseală şi/sau blazare cronică, plictiseală şi/sau blazare cronică acută
- lentoare mentală, confuzie mentală, abulie

Contraindicaţii ferme:

Ischemie cardiacă, hipertensiune, hipertensiune cu tensiune oscilantă, accident vascular.

Boli reumatice în faze foarte avansate sau aflate în fază acută.

Epilepsie

Boli psihice grave (se fac la indicaţia şi sub supravegherea medicului).

Stări de ebrietate sau după consum de alcool.

La persoanele cu boli care se manifestă acut, cu vitalitate scăzută, în convalescenţă, această aplicaţie se

face doar cu avizul medicului.

Precauţii:

Este bine ca persoanele care au probleme la adormire să nu facă acest duş seara înainte de culcare.

Un duş pe zi este suficient, mărirea numărului de duşuri pe zi are efecte inverse celor scontate. Prelungirea duşului poate avea, de asemenea efecte inverse.

Folosirea acestui duş pentru dinamizare atunci când deja suntem într-o stare de epuizare nu este deloc de dorit, deoarece nu face decât să biciuiască artificial un corp care are nevoie de odihnă.

DUŞUL RĂCOROS

Descriere

La acest duş temperatura apei este cuprinsă în intervalul de 22-34 de grade Celsius.

Durata sa este cuprinsă între 2 şi 5 minute. Frecvenţa este de maxim o aplicaţie de acest tip pe zi.

Avem două posibilităţi:

1. La fel ca şi la procedura anterioară, se fac mişcări de dinamizare a circulaţiei, de energizare a pielii

2. În cazul în care urmărim efectul reconfortant, utilizând calitatea de răcoros specifică acestui procedeu pentru a ne destinde, vom rămâne într-o stare oarecum pasivă, urmărind destinderea cât mai completă şi conştientizarea efectelor binefăcătoare ale acestei aplicaţii date de calitatea de "răcoros".

După duş este necesară, de asemenea, o încălzire a corpului, mai exact, o normalizare a temperaturii sale: deci ne vom îmbrăca uşor şi vom face câteva mişcări uşoare de încălzire.

Calitatea de răcoros, de rece a acestei proceduri este folosită în conformitate cu principiul armonizării prin contrarii, această procedură fiind utilă în combaterea stărilor febrile, a bolilor caracterizate de calitatea de fierbinte dizarmonios manifestată: erupţii cutanate însoţite de senzaţie de arsură şi mâncărime, acnee, hipertensiune în forme uşoare (!ATENŢIE, trecerea la temperatura mai scăzută a apei se face foarte gradat!), nervozitate, iritare, irascibilitate, gelozie în forme "fierbinţi". Pentru obţinerea acestor efecte procedura trebuie făcută static, fără mişcări de dinamizare, într-o stare cât mai relaxată.

Făcută dinamic, cu mişcări de energizare, de stimulare a circulaţiei, este o procedură care stimulează apariţia unor efecte similare cu cele de la duşul rece, numai că ceva mai reduse. La varianta dinamică a acestei

proceduri trebuie precizat că: jetul duşului trebuie să fie cât mai puternic, procedura este mai scurtă, de maxim 3 minute.

Indicaţii

În cazul în care procedura este efectuată cu mişcări dinamizante:
- flascitate generală a corpului
- obezitate, tendinţă de îngrăşare
- lipsă de control a apetitului, pe fondul sedentarismului şi delăsării
- aversiune pentru exerciţiile fizice
- ipohondrie
- digestie lentă
- somnolenţă, somn greu, somn neodihnitor, visuri umede,
- depresie, melancolie, lene (cronică şi acută), lipsă de voinţă
- lentoare mentală, (stări de) confuzie mentală

În cazul în care procedura este efectuată static, urmărind efectul calităţii de rece:
- hipertensiune în forme uşoare (**!ATENŢIE, trecerea la temperatura mai scăzută a apei se face foarte gradat!**)
- acnee, foliculită, dereglări ale activităţii endocrine
- apetit puternic, "ascuţit" (alimentar sau de altă natură)
- gastrită hiperacidă - profilaxie
- erupţii cutanate manifestate prin usturime, prurit, senzaţie de arsură
- uzură fizică şi psihică
- menopauză - combaterea simptomelor neplăcute
- stări psihice de frustrare, iritare, irascibilitate, mânie, furie
- alcoolism

DUŞUL CALD

Descriere

Este cel mai cunoscut şi aplicat, mai ales în scopuri igienice. Temperatura apei la aceste duş este cuprinsă, de obicei, între 34 şi 39 de grade Celsius.

În mod normal nu are restricţii speciale în ceea ce priveşte durata, în schimb este de reţinut că nu e bine să rămânem "uitaţi" sub duş.

Pentru igiena zilnică este mai indicat duşul decât baia completă, deoarece ajută la menţinerea tonusului psihic şi fizic, realizează un masaj suplimentar (prin uşoara presiune a jetului de apă), este mai economic din punctul de vedere al timpului. Este bine ca duşul zilnic să nu fie cald, preferându-se celelalte duşuri.

DUŞUL ALTERNATIV

Descriere

Este una din cele mai îndrăzneţe proceduri de hidroterapie. Ea acţionează prin varierea temperaturii apei, creând în intervale scurte de timp diferenţe de "potenţial" care acţionează cu putere asupra corpului şi psihicului deopotrivă.

Duşurile alternative pot fi, în funcţie de intervalul de temperatură şi de rapiditatea variaţiei acesteia mai mult sau mai puţin "dur".

Intervalele de temperatură ale duşului pot varia de la limita inferioară şi superioară a unui singur tip de duş (cald - 39-34 grade Celsius, răcoros - 34-22 grade Celsius sau rece - 22-17 grade Celsius), până la diferenţa (de 22 de grade Celsius!) dintre limita inferioară a duşului cald şi limita inferioară a duşului rece, adică 39-17 grade Celsius. Este de la sine înţeles că pe măsură ce creşte intervalul de temperatură, creşte şi intensitatea efectului.

Variaţiile de temperatură ale apei pot fi şi ele mai mult sau mai puţin bruşte, o trecere a apei de la 34 la 22 de grade Celsius în 20 de secunde va fi mai puternic resimţită decât o trecere de la 39 la 22 grade Celsius în 2 minute. În general intervalul de timp în care se face alternarea temperaturii este cuprins între 10 şi 60 de secunde.

Numărul de alternări ale temperaturii se hotărăşte în funcţie de vitalitatea persoanei care efectuează procedura. La structurile mai fragile, predispuse la variaţii ale tensiunii şi probleme cardiovasculare o alternare este de ajuns, în timp ce la persoanele rezistente, care s-au asigurat de buna funcţionare a sistemului cardiovascular se pot face şi 6-8 alternări.

Duşurile cu alternări rapide (bruşte) şi cu intervale mari de variaţie a temperaturii sunt recomandate femeilor cu o structură puternică, dar insuficient dinamizată care se confruntă cu prezenţa în exces în structură a calităţilor de:

- **greu** - manifestată prin somnolenţă, predispoziţie spre sedentarism, obezitate, lipsă de entuziasm, blazare, lipsa sau pierderea simţului umorului, afecţiuni cum ar fi indigestia, obezitatea, arterioscleroză (faze puţin avansate şi predispoziţie), sinuzită, boli ale căilor respiratorii (profilaxie[1]);
- **moale** - manifestată prin lipsă de voinţă, de control asupra propriului corp fizic, flascitate a sânilor, flascitate generală;
- **umed** - manifestată prin apetit exagerat (mai ales pentru dulce şi

1 La persoanele cu această structură, în care se manifestă în exces calitatea de greu printr-una sau mai multe din simptomele descrise, predipoziţia la boli respiratorii cronice cum ar fi bronşita, astmul, bronşita astmatiformă este uşor de observat prin apariţia unor simptome cum ar fi respiraţia grea, necontrolată, zgomotoasă, cu amplitudine redusă (datorită unei "greutăţi" care apare în piept sau substernal).

sărat), onirism (tendința de a visa dulce cu ochii deschiși), apariția țesutului adipos în exces și a celulitei;

Dușurile alternative astfel făcute acționează conform principiului armonizării prin contrarii, având calitățile de rapid, aspru (opusul lui moale),

Dușurile cu alternări mai lente și cu intervale medii de variație a temperaturii (dacă variațiile sunt lente, variațiile de temperatură pot fi și mari) sunt utile pentru tratarea unor agravări în care diferitele proceduri par a se exclude. De exemplu, o femeie care prezintă flascitate generală, supraponderalitate (prezentând calitatea de greu în exces) și în același timp se confruntă cu anemie, vertij, stări de slăbiciune[1] (prezentând, așadar, și calitatea de ușor în exces) dușurile rapide, cu variații mari de temperatură nu pot fi aplicate. Necesitatea dinamizării este în acest caz evidentă, iar dușurile alternative sunt cât se poate de bine-venite cu condiția să nu fie prea dure, adică trecerea să se facă gradat și, cel puțin pentru început, intervalele de variație a temperaturii să nu fie prea mari. Aceste dușuri alternative sunt indicate pentru femeile care se confruntă cu anemie, lipsă de calciu, magneziu, deficiențe de asimilare în general, care prezintă boli și deficiențe produse de sedentarism: obezitate, varice, celulită, dezordini endocrine, cefalee, somn greu, etc., de stilul de viață incorect, caracterizat de "forțări" și salturi: vergeturi, asimetrii, estomparea caracterelor feminine.

Indicații:

Dușurile cu alternări rapide (bruște) și cu intervale mari de variație a temperaturii:

- celulită
- obezitate
- flascitate generală
- îngroșarea taliei, îngroșarea picioarelor
- lipsă de control asupra poziției corporale
- apetit mărit
- alergii
- predispoziție spre bolile respiratorii
- lipsă de interes pentru viața sexuală
- incapacitate de efort
- indiferență cronică
- somnolență, onirism
- ipohondrie, fobii diverse
- pierderea simțului umorului
- timiditate

1 Aceste simptome, care combină calitatea de greu cu ușor sunt frecvent întâlnite la femeile cu exces de greutate și cu un pronunțat sedentarism, eventual, care lucrează mult intelectual fără a-și doza eforturile și energia vitală.

Duşurile cu alternări mai lente şi cu intervale medii de variaţie a temperaturii (dacă variaţiile sunt lente, variaţiile de temperatură pot fi şi mari):

- celulită, vergeturi
- varice
- apetit oscilant, îngrăşări şi slăbiri frecvente (inclusiv cele provocate)
- flascitate generală
- sedentarism
- anemie, hipocalcemie, hipomagnezie, asimilare deficitară, în general
- îmbătrânire prematură
- uzură fizică
- vertij ameţeli, incapacitate de efort fizic
- predispoziţie spre somnolenţă şi sedentarism
- fobii
- lipsă de voinţă

Contraindicaţii ferme:

Ischemie cardiacă, hipertensiune, hipertensiune cu tensiune oscilantă, accident vascular.

Epilepsie

Boli psihice grave (se fac la indicaţia şi sub supravegherea medicului).

Stări de ebrietate sau după consum de alcool.

La persoanele cu boli care se manifestă acut, cu vitalitate scăzută, în convalescenţă, această aplicaţie se face doar cu avizul medicului.

Precauţii:

Este bine ca persoanele care au probleme la adormire să nu facă acest duş seara înainte de culcare.

Nu se recomandă folosirea zilnică, pe perioade lungi a duşurilor alternative cu variaţii bruşte de temperatură.

Folosirea acestor duşuri pentru dinamizare atunci când deja suntem într-o stare de epuizare nu este deloc de dorit, deoarece nu face decât să biciuiască artificial un corp care are nevoie de odihnă.

Spălările

Sunt aplicaţii în care masajul este combinat cu efectele apei. Pentru spălări avem nevoie de apă şi de o pânză de cânepă (nu foarte aspră) sau, în cazul în care pielea este foarte sensibilă, de un burete natural (lufă).

Spălările sunt o excelentă metodă de călire şi înfrumuseţare naturală a corpului. În general se fac cu apă la o temperatură mai scăzută, rece (17-22 grade Celsius) sau răcoroasă (22..34 grade Celsius). Cel mai frecvent este folosită apa rece.

Spălările se fac pe tot corpul în cada de baie. De obicei nu se foloseşte săpun de cât pentru zonele unde este strict necesar (sub braţ, pe anumite porţiuni ale spatelui, pe antebraţ) pentru a nu degresa pielea şi a evita punerea sa frecventă în contact cu substanţele chimice conţinute de săpun, care nu întotdeauna au, mai ales la o folosire îndelungată, efecte benefice asupra pielii.

Descriere

Procedura durează în medie 3-5 minute şi constă în frecarea energică a corpului cu pânza de cânepă (sau cu buretele) îmbibată periodic cu apă începând de sus în jos şi de la stânga la dreapta. Frecarea nu trebuie să fie nici prea insistentă, dar nici lipsită de energie; apa trebuie împrospătată mereu; pielea sub acţiunea concertată a apei şi a ştergerii trebuie să capete o culoare roz-rumenă. Se insistă în mod special pe frecarea coapselor, a feselor, a taliei. În zona pieptului mişcările vor fi mai blânde, iar afluxul de apă rece va fi sporit.

După frecarea întregului corp se face o ultimă clătire foarte rapidă, cu multă apă.

După ce am terminat clătirea corpului, ne tamponăm (nu ne ştergem) cu un prosop uscat, după care ne îmbrăcăm, chiar dacă mai simţim pielea puţin umedă. În continuare facem mişcări uşoare pentru a ne încălzi.

La câteva minute după procedură (în cazul în care a fost făcută corect) vom sesiza o stare de căldură plăcută, de dinamizare, de eliminare a energiilor nocive, stagnante din corp.

Această aplicaţie are efecte dinamizante, modelatoare şi purificatoare deosebite. Are calităţile de rapid, aspru[1], fierbinte (efectul rubefiant care apare este remarcabil). Combate eficient manifestările dizarmonioase produse de excesul calităţilor de lent, moale, rece.

Indicaţii:

- celulită şi vergeturi - are efecte cu totul remarcabile, mai ales dacă se insistă zilnic 1-2 minute pe zonele afectate
- îngroşarea taliei
- îngroşarea picioarelor
- sedentarism
- obezitate
- flascitate generală
- circulaţie slabă la extremităţi - se va insista zilnic la frecarea zonelor care sunt cele mai afectate
- somnolenţă, onirism
- accese

1 Calitatea de aspru moderat şi inteligent folosită are un efect modelator foarte eficient şi foarte rapid.

Contraindicații

Dacă temperatura apei este atent reglată nu există efecte adverse. Temperatura apei indicată pentru persoanele cardiace, care au diverse boli circulatorii, infecțioase acute este temperatura de indiferență - 34-35 de grade Celsius.

În stările de slăbiciune extreme, de convalescență, de febră intensă, se renunță la această terapie.

Precauții:

Dacă veniți din frig, dacă spațiul în care efectuați aplicația nu este suficient încălzit, renunțați momentan la aceasta.

Femeile cu fragilitate capilară vor aplica cu multă atenție, fără a exagera mișcările de frecare, această procedură. Aceeași indicație este valabilă pentru femeile cu varice în fază incipientă. În cazul în care varicele au apărut deja, se va evita frecarea zonei respective.

În cazul în care pielea este uscată, se va unge corpul periodic (o dată pe săptămână, sau la trei zile, sau o dată pe zi, după necesități) cu un ulei sau un unguent.

APLICAȚII ÎN CADRU NATURAL

CĂLCATUL PRIN IARBĂ UDĂ

Este un exercițiu de masaj la nivelul tălpilor și, în același timp, de călire.

Procedura durează un timp cuprins între un sfert de oră și trei sferturi de oră, timp în care se face o plimbare prin iarba udă de după ploaie sau pe rouă, dimineața. După trecerea timpului acordat procedurii picioarele vor fi încălțate cu șosete curate și uscate. După care se va continua plimbarea pentru încălzire.

Este necesar ca atât timp cât este menținut contactul picioarelor cu iarba udă să nu stăm pe loc, așa încât să fie stimulată circulația și să se realizeze încălzirea la nivelul picioarelor.

Impactul benefic al acestei proceduri este amplificat de rezonanța cu natura înconjurătoare, care-și va pune amprenta asupra psihicului și, în timp, asupra fizicului. Călcatul pe rouă, mai ales, amplifică puritatea, întinerește fizic și psihic, conferă vitalitate și prospețime.

Această procedură, care combină în egală măsură hidroterapia, cura de teren, și psihoterapia, are printre indicații:

- oboseala (intelectuală și psihică mai ales), stresul cronic
- sensibilitatea mărită la bolile infecțioase, sensibilitatea la frig și la umezeală

- arterita
- sedentarismul, somnolența
- îmbătrânirea prematură
- lipsa de rezistență la efort
- obezitatea, apetitul excesiv

Este o procedură care acționează în virtutea principiului rezonanței, punând ființa în comuniune cu anumite aspecte benefice din natură, mărind rezistența naturală, catalizând procesele de regenerare și purificare[1].

CĂLCATUL PE DALE UDE SAU PE PIETRE UDE

Îmbină efectul de călire cu cel de masaj și cu reflexologia plantară.

Este o procedură simplă care necesită un loc cu dale din piatră sau cu pietre de dimensiuni ceva mai mici și formă cât de cât regulată pe care să le stropim (noi, ploaia sau apa unui izvor sau pârâu). Pășirea pe aceste suis-generis dispozitive de hidroterapie se face în pas vioi timp de 3-15 minute, în care ne vom relaxa pe cât posibil zona plantară (a tălpii) și cea a gambei.

Imediat după terminarea procedurii vom încălța picioarele cu șosete uscate și vom mai face câțiva pași pentru a ne încălzi.

Tainele acestei aplicații simple le veți afla bucurându-vă de ea. Printre indicațiile sale menționăm:

- sensibilitate la frig, circulație deficitară în zona picioarelor
- afecțiuni reumatice
- boli circulatorii la nivelul picioarelor: arterită, flebită, tromboflebită, varice
- sedentarism
- digestie slabă, lipsă generală de tonus

CĂLCATUL PRIN APĂ PÂNĂ LA GENUNCHI

Este o procedură care acționează prin mișcarea fizică, prin efectul termic al apei, dar mai ales prin masajul natural făcut de apă zonei inferioare a picioarelor.

Și aceasta este o tehnică de călire. Nu există pentru ea restricții în ceea ce privește temperatura apei, Kneipp chiar precizează că "cu cât apa este mai rece, cu atât este mai bine". Condiția este ca imediat după această procedură să putem introduce picioarele în încălțăminte uscată pentru a le putea încălzi.

---

1 Este un proces care se desfășoară aidoma celui de sugestionare benefică sau de obținere a efectului placebo (care și el nu este altceva decât auto-sugestie), în care "motorul" este capacitatea sufletului, minții și trupului de intra în rezonanță (comuniune) cu un anumit aspect benefic sugerat de o formulare, de o imagine sau acțiune făcută.

Durata acestui procedeu este de minim 10 minute pe zi, maximul fiind de 1/2 de oră.

Este de la sine înțeles că apa trebuie să fie nepoluată, curată, fără obiecte care să rănească zona plantară. Este în egală măsură recomandată apa de izvor, de mare sau a unui lac puțin adânc, deși se va observa că fiecare cadru în care este efectuată procedura modulează specific efectele.

Efectele gimnasticii picioarelor și ale hidro-masajului realizat sunt remarcabile:

- rezolvarea (după un timp constant acordat acestei cure) a unor tulburări circulatorii
- ameliorarea considerabilă a flebitei, tromboflebitei și a varicelor
- modelarea picioarelor - conturarea formei lor și definirea musculaturii
- diminuarea țesutului adipos (în zona picioarelor mai ales)
- detensionarea zonei gambelor, eliminarea durerilor la acest nivel
- combaterea crampelor musculare, mărirea rezistenței la frig

CĂLCATUL PE ZĂPADĂ

Este o procedură de călire forte, care permite mai ales o adaptare a organismului la rigorile anotimpului rece.

Condițiile de efectuare a acestei proceduri sunt:

- să avem la dispoziție zăpadă curată, proaspătă (adică să nu fie bătucită și înghețată)
- să avem încălțăminte călduroasă, care să permită reîncălzirea rapidă
- afară să nu fie vânt puternic, aspru, care să ne înghețe în scurt timp picioarele
- să nu exagerăm.

Timpul de mers prin zăpadă la început nu va fi mai mare de 2-3 minute, timp în care în nici un caz nu trebuie să stăm pe loc, ci din contră, să ne mișcăm în pas vioi. Treptat acest timp va putea fi mărit la 5 minute, chiar și mai mult, dar cu mare atenție să nu apară degerături, deficiențe circulatorii, răcirea prea accentuată a membrelor inferioare (aceste probleme apar pe fondul lipsei de atenție și a capacității de conștientizare a corpului intim combinate de obicei cu bravada). Imediat după procedură se încalță piciorul și se continuă mersul, accelerând pasul și rulând toată talpa, așa încât să reîncălzim rapid picioarele.

Este un procedeu recomandat pentru:

- evitarea degerăturilor, a neplăcerilor cauzate de frig
- diminuare sensibilității la bolile sezonului rece
- eliminarea spaimei de mișcare, de efort susținut
- întărirea voinței și a încrederii în forțele proprii
- micșorarea sensibilității la dureri de orice fel
- normalizarea somnului

- dinamizarea proceselor metabolice.

ROSTOGOLITUL PRIN ROUĂ

Este un procedeu purificator cu valenţe magice care conferă femeii limpezime şi prospeţime din roua de dimineaţă.

Procedeul se efectuează dimineaţa devreme, în locuri nepoluate, necirculate.

Corpul complet gol se rostogoleşte timp de 2-3 minute prin rouă. Apoi se pun hainele uscate, se fac exerciţii dinamice pentru încălzire. După 30 de minute se poate relua procedura.

Eficienţa acestei modalităţi este direct proporţională cu entuziasmul şi deschiderea sufletească.

Principalul efect al procedurii este acela de a conferi corpului femeii strălucire. În rest, vă lăsăm surpriza de a descoperi şi celelalte efecte prin practică.

Vă urăm succes!

THALASOTERAPIA

Sub aceste nume este cunoscută cura externă şi internă cu apă de mare. Numele său vine de la cuvântul "thalasa", care în limba greacă înseamnă mare.

În această lucrare ne vom referi pe scurt la acţiunile acestei terapii utilizată extern.

Încă de acum câteva mii de ani, de pe vremea vechilor greci, au fost clasificate băile de mare în: reci şi calde. Efectul băilor reci era considerat a fi cel de călire, în timp ce cel al băilor calde era de detensionare, de regenerare.

Având în vedere faptul că este mai dificil să influenţăm temperatura mării, vom lua mai puţin în considerare efectul termic al apei de mare şi ne vom concentra mai mult pe celelalte efecte.

Băile de mare

Descriere

Sunt întotdeauna sunt însoţite de mişcare. Nu vom recomanda acum câteva mişcări rigide pe care să le efectuaţi în cadru marin (care dealtfel predispune la spontaneitate), ci vom sublinia câteva efecte ale băilor de mare de care merită să beneficiaţi:

♦ efectele de masaj se manifestă mai ales în zilele în care marea este mai agitată. Puteţi să vă bucuraţi de o şedinţă completă de masaj marin expunându-vă corpul bătăii valurilor, schimbând orientarea lui aşa încât să permită o acţiune completă, asupra fiecărei laturi a corpului. Puteţi să şi

variați intensitatea și felul masajului mergând în locurile în care valurile se sparg sau în care încep să se spargă.

♦ efectul presiunii hidrostatice se manifestă mai ales în zona inferioară a corpului, asupra cavității abdominale în special, ceea ce va determina modelarea zonei abdominale și a taliei, dar și o îmbunătățire a proceselor de digestie și de eliminare.

♦ efectele mișcării în apă (când corpul este în imersiune) sunt remarcabile datorită rezistenței mari pe care o opune apa la mers. Efortul de a merge prin apă este evident mai mare decât pe uscat, solicitând grupe musculare care de obicei sunt mai puțin solicitate, ceea ce va favoriza modelarea rapidă a corpului.

♦ efectele chimice ale apei vor fi resimțite fără să fie nevoie să o bem, ea acționând direct la nivelul pielii[1] și prin piele (fiind absorbită prin circulația periferică);

♦ efectele de masaj ale apei de mare asupra picioarelor sunt remarcabile în cazul în care se fac plimbări prin apă până la genunchi.

Durata băii de mare

Este în funcție de temperatura apei. Orientativ precizăm că la temperaturi între 15 și 17 grade Celsius durata nu trebuie să fie mai mare de 3-5 minute; la temperaturi de 17-22 de grade Celsius durata este de 10-15 minute; peste 22 de grade nu există alte restricții decât cele ale bunului simț. Aceste temperaturi și acești timpi sunt orientativi, senzația de confort termic fiind cea mai importantă. Mișcarea vioaie în apă poate suplini deficitul de căldură. Dacă apare senzația de frig, constricția pielii (pielea de găină), învinețirea ușoară a pielii veți ieși imediat din apă, indiferent de considerațiile termice. Pentru a vă încălzi rapid vă veți freca energic cu un prosop ceva mai aspru și veți face mișcare. Băile nu se fac în general în zile fără soare sau cu vânt puternic deoarece fac imposibilă reîncălzirea.

Indicații:

- sedentarism
- varice, tulburări circulatorii la nivelul picioarelor - se recomandă mersul prin apă până la genunchi
- celulită, vergeturi - băi complete și masaj în bătaia valurilor
- obezitate, îngroșări ale taliei și membrelor - băi complete, înot
- tulburări produse de uzura fizică și psihică
- stres cronic
- depresie

---

1 Este cunoscut faptul că sub acțiunea apei de mare rănile, cel puțin cele superficiale, se vindecă mult mai ușor, inflamațiile cedează de 2-3 ori mai repede, unele dermatoze, reacții cutanate dispar. Există însă și afecțiuni ale pielii la care nu este indcată apa de mare, motiv pentru care înainte de a recurge la această terapie este bine să consultați medicul.

BALNEOFITOTERAPIE

Descriere

Baia fitoterapeutică are multiple roluri, efectul său terapeutic exercitându-se pe diferite căi:

- prin preluarea principiilor active prin piele şi introducerea lor în circuitul sanguin periferic. Pot fi astfel preluate principii active ale unor plante antiinflamatore, stimulante, calmante, care modifică metabolismul general şi cel local, care vor fi transportate pe calea cea mai scurtă până la locul afectat. Pentru ca această preluare de principii active la nivelul pielii să se facă eficient se recomandă punerea în amestecurile de baie şi a unor plante cu un uşor efect rubefiant sau a unor uleiuri volatile cu acest efect.

- prin inhalarea de vapori de plantă aromatică - este indicată mai ales pentru a obţine un efect calmant, reconfortant, antialgic, hipnotic. Se folosesc pentru aceasta bineînţeles plante aromatice, care vor fi puse într-o apă de baie ceva mai caldă pentru a facilita evaporarea uleiurilor volatile.

- prin influenţa subtilă bioenergetică - are efecte asupra întregii fiinţe. Folosirea acestui efect bioenergetic face posibilă revitalizarea rapidă, deblocarea energetică, purificarea pacientului. Pentru ca această metodă să aibă efect trebuie ca plantele folosite să macereze la rece timp de 24 de ore, fără a încălzi apoi maceratul obţinut şi fără a-l pune în contact cu lichide fierbinţi. Maceratul se pregăteşte din timp, din plante vitale, astfel încât să nu stea la macerat mai mult de 24 de ore, dar nici mai puţin.

Modul de pregătire al băii

Se macină plantele fin cu o râşniţă (300-1500 gr. de plantă pentru o cadă cu capacitatea de 200 de litri), se pun la înmuiat într-o găleată sau un vas cu capacitatea de 10 litri, plin cu apă. Se lasă o zi şi o noapte după care se filtrează maceratul, restul de plantă se pune la infuzat. Infuzia se face în 3-4 litri de apă, care după ce a dat în clocot se scoate de pe foc, adăugându-se apoi planta folosită anterior la măcinat. Se lasă la infuzat timp de 15-20 minute, după care se filtrează, adăugându-se în apa de baie. Maceratul la rece filtrat anterior se adaugă la sfârşit, când apa de baie şi infuzia s-au omogenizat, temperatura apei din cadă nedepăşind 35 de grade Celsius. Potrivirea temperaturii apei de baie se face la sfârşit, adăugându-se doar apă călduţă, niciodată clocotită sau cu o temperatură peste 40 de grade Celsius.

Plantele proaspete se zdrobesc înainte de a fi folosite. Atunci când într-un amestecă avem atât plante uscate, cât şi proaspete, vom dubla cantitatea de plantă proaspătă. De exemplu, dacă avem într-un amestec o

parte rostopască, adică 200 de grame de pulbere de plantă uscată, atunci în amestecul nostru vom pune 400 de grame de plantă proaspătă bine zdrobită şi mărunţită, fără a modifica celelalte proporţii. În amestecurile de plante folosite în stare proaspătă dublăm pur şi simplu cantitatea la fiecare plantă în parte.

Atenţie: Apa şi plantele de baie NU se refolosesc!

Reţetele pentru tratarea fiecărui tip de deficienţă în parte le vom menţiona tabelar la hidroterapia pentru fiecare segment în parte.

Capitolul 6
MASAJUL - terapie de bază pentru armonizarea şi conştientizarea corpului feminin

NOȚIUNI GENERALE DESPRE MASAJ

Masajul este un procedeu care, privit global, este foarte complex atât ca acțiune, cât şi ca modalități practice de aplicare.

Efectele sale sunt manifestate pe mai multe niveluri.

La nivel fizic acționează în primul rând asupra pielii, musculaturii, articulațiilor şi a ligamentelor. În contextul acestei lucrări sunt foarte importante efectele de tonifiere a pielii, de modelare a structurii fizice prin eliminarea țesuturilor de prisos. Pe un alt nivel de profunzime masajul acționează prin stimularea şi armonizarea activității organelor interne. Multe din femeile care au făcut cure intensive de masaj şi de auto-masaj au relatat că au avut surpriza să constatate că digestia s-a accelerat, constipația sau balonarea a dispărut, vechile indigestii cu care se obişnuiseră au avut o aparentă agravare pentru ca apoi să dispară complet, etc. Toate acestea au avut drept fericit efect reglarea armonioasă a greutății, eliminarea mai facilă a grăsimii de prisos, întărirea musculaturii, mărirea vitalității pe ansamblu.

La nivel psihic, masajul a avut ecouri a căror profunzime a fost condiționată în principal de:

-intensitatea, durata şi frecvența cu care a fost făcut masajul
-gradul de concentrare al atenției pe perioada masajului
-zona în care a fost făcut masajul

Intensitatea, durata şi frecvența cu care a fost făcut masajul au arătat că, pe măsură ce a fost făcut mai des, cu intensitate mai mare şi în şedințe mai lungi, acest procedeu a influențat mai mult psihicul, în sens armonizator.

Gradul de concentrare al atenției pe perioada masajului se referă nu atât la atenția persoanei care masează (deşi şi ea are o mare importanță), cât mai ales la atenția persoanei masate. O atenție mai bună înseamnă o conştientizare mai bună a deblocărilor emoționale care apar şi, prin urmare,

o grăbire considerabilă a procesului de armonizare pe toate nivelurile.

Zona în care se efectuează masajul este foarte importantă. S-a observat că zona sânilor este cea mai sensibilă, sensibilitatea descrescând de sus în jos. Astfel masajul taliei va genera "ecouri" psihice mai puţin intense (sau în tot cazul mai puţin conştientizate) decât cel al sânilor, masajul coapselor va genera răspunsuri în plan sufletesc mai puţin intense decât cel al taliei, etc.

Observaţiile făcute la numeroasele femei care au aplicat această procedură ne permit să afirmăm că masajul poate accelera şi chiar debloca procesul de armonizare a psihicului. El ajută la (re)trezirea afectivităţii, la (re)dinamizarea şi rafinarea senzualităţii, permite dobândirea unei încrederi mărite în propria fiinţă şi propriul corp.

Prin masaj s-a ajuns la deblocarea unor probleme pe fond psihic (care grevau foarte puternic dezvoltarea armonioasă a unor practicante) cum ar fi: frigiditatea, apetitul alimentar exagerat, lipsa cvasitotală a interesului pentru propriul corp, delăsarea, etc.

Asupra minţii, masajul are un efect deosebit de benefic prin deblocarea şi armonizarea planului psihic (asigurând un fundal adecvat desfăşurării proceselor mentale), prin îmbunătăţirea prizei de conştiinţă asupra propriului corp (care va favoriza apoi procesul mentalizării iniţiat cu scopul armonizării fizicului), prin eliminarea anumitor probleme la nivel somatic, care grevau dezvoltarea intelectuală armonioasă.

Mintea la rândul ei, la fel ca şi psihicul, vine să susţină masajul prin adoptarea unei gândiri constructive, care să evoce şi să anticipeze efectele profund benefice ale masajului. Vizualizarea plină de credinţă şi forţă a modificărilor benefice ale corpului care vor apărea în urma efectuării masajului, va face ca gândul să devină atât pentru cel masat, cât şi pentru maseur o veritabilă unealtă, care va modela într-un mod inedit corpul, folosindu-se de integrarea practică dată de masaj.

Prin ce se distinge masajul făcut pentru armonizarea corporală a femeii de celelalte tipuri de masaj?

În primul rând, prin rolul său, care este (în primul rând) acela de **modelare**. Acest proces de modelare porneşte de la nivel fizic şi continuă influenţând pozitiv psihicul şi mentalul. Din acest motiv este foarte importantă pe lângă tehnica de masaj folosită şi atitudinea lăuntrică, atât a persoanei masate, cât şi a maseurului. Focalizarea masajului şi a puterii mentale asupra procesului de modelare, de transformare în bine a corpului va duce implicit la apariţia mult mai rapidă a rezultatelor.

În al doilea rând, prin această procedură se urmăreşte în egală măsură **dinamizarea şi armonizarea structurii fizice, cât şi a celei psihice şi mentale.** Se porneşte de la premiza fundamentală că frumuseţea unei femei este conferită **atât de formele sale corporale, cât şi de strălucirea sa, de atitudinea sa corporală şi interioară, de felul în care ea se simte şi se poartă.** Masajul în acest context are printre principalele merite faptul că ajută

femeia să devină conştientă de propriul corp, de ea însăşi.

Trebuie menţionat faptul că mai mult de 70% din femeile care au urmat programele de înfrumuseţare nu-şi conştientizau aproape de loc corpul fizic. Puse să-şi contracte şi să-şi relaxeze la voinţă anumite grupe musculare (cum ar fi muşchiul drept abdominal, muşchii oblici, sau musculatura coapselor, a gambelor, etc.) cele mai multe dintre ele s-au dovedit incapabile într-o primă fază de acest lucru. Este evident că nu poţi să faci frumos un corp pe care nu îl simţi, nu-l cunoşti decât din poze şi din oglindă şi uneori nici de acolo.

Masajul de înfrumuseţare pentru femei se mai distinge prin complexitatea proceselor pe care le angrenează. De exemplu, masajul cu preparate externe urmăreşte o gamă foarte vastă de procese: de la procesul de "hrănire" a pielii şi a ţesuturilor limitrofe din zona masată, până la cel de accelerare a eliminării ţesutului adipos în exces sau al destinderii globale cu ajutorul unor esenţe aromate care sunt preluate de circulaţia sanguină periferică.

Masajul de înfrumuseţare trebuie aplicat foarte atent aşa încât să satisfacă chiar anumite necesităţi senzitive ale femeii, cu scopul de a o ajută să-şi clarifice, să-şi rafineze percepţiile globale asupra corpului.

Pe parcursul descrierii practice a procedurilor de masaj vom puncta particularităţile *masajului de înfrumuseţare* care, vom vedea, apelează la o gamă destul de vastă de proceduri.

PRINCIPALELE MODALITĂŢI DE MASAJ

MASAJUL USCAT

Efleurajul

Este numit şi masajul-mângâiere. El se realizează cu toată suprafaţa degetelor şi cu palma, care apasă foarte uşor (ca o adiere) zona masată. Se efectuează mişcări uni-sens, lungi, line, toate îndreptate spre zona cardiacă. Efleurajul se poate face cu ambele mâini deodată sau cu mâna stângă şi dreaptă alternativ.

Este folosit pentru încălzirea structurii, pentru (re)familiarizarea pacientei cu masajul.

Această primă procedură ajută maseurul să identifice tipul de piele şi structura pacientei, ceea ce va uşura alegerea tipului optim de masaj.

Presiunea asupra pielii se creşte foarte gradat, la fel şi viteza de realizare a mişcărilor.

Nu se va insista prea mult pe o singură zonă cu efleurajul şi se va adapta presiunea palmei după tipul de piele, aşa încât să nu apară stări de jenă, durere, usturime, etc.

Atunci când vă automasaţi şi nu vă simţiţi prea îndemânatică este bine să insistaţi mai mult pe faza de efleuraj până vă obişnuiţi cu atingerea pielii.



Efleuraj cu ambele mâini, alternativ - masaj



Efleuraj cu ambele mâini, alternativ - automasaj

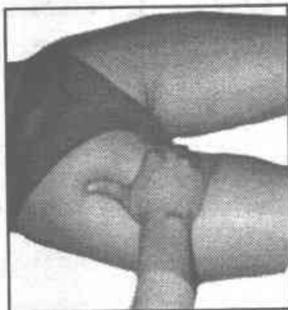
Fricţionările

Se fac cu degetele, mai rar cu palma întreagă (pe suprafeţe suficient de mari ca să permită acest lucru).

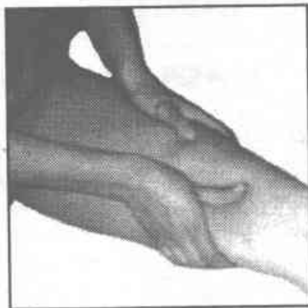
Pielea este apăsată uniform cu degetele care nu freacă superficial pielea, ci mobilizează un fragment de piele atât cât permite elasticitatea acesteia şi masează ţesuturile în profunzime.

Atunci când mişcările de fricţionare sunt realizate lent, în profunzime, favorizează detensionarea, aprofundarea relaxării musculare, eliminarea tensiunilor şi contracturilor.

Atunci când mişcările de fricţionare sunt realizate rapid, energic stimulează circulaţia, grăbesc procesul de eliminare a toxinelor, a apei din ţesuturi.



Fricţionare făcută cu degetul mare - masaj



Fricţionare făcută cu degetul mare pentru definirea conturului genunchiului- automasaj

Frământarea (petrissage-ul)

Se realizează după o încălzire prealabilă a ţesutului cutanat şi muscular cu primele două mişcări de masaj prezentate anterior.

Se aplică pe ţesuturile moi, care sunt prinse cu ajutorul palmei, apoi ridicate, strânse (ca şi cum am stoarce) şi apoi presate de planul osos dur.

Mai plastic exprimat: se frământă pielea şi muşchii ca şi cum am

frământa aluatul de pâine: se prinde o cută, se ridică, se strânge, apoi se presează şi iarăşi se ridică, ş.a.m.d.


Frământare - faza de prindere - masaj

Ciupirile

Se realizează după ce în prealabil a fost *"încălzită"* pielea prin **efleuraj** şi prin **fricţionări**. Se aplică doar acolo unde există un strat de piele suficient de gros ca să permită efectuarea acestei manevre fără durere.

Pielea şi ţesutul gras subcutanat se prind între degetul mare şi cel arătător, sunt trase energic (fără a se ajunge la durere însă) după care sunt eliberate brusc prin desfacerea celor două degete cu care am prins.

Mişcările de ciupire sunt rapide, intense, dar controlate.

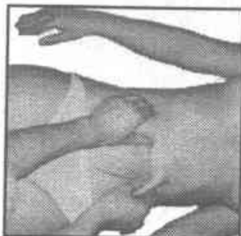
Sunt vizate mai ales zonele în care urmărim eliminarea stratului gras şi definirea musculaturii.

Pe măsură ce locul este "încălzit" mişcările vor fi mai intense şi mai puternice.

Un foarte bun indiciu pentru a vedea când este atins scopul acestei manevre este acela al înroşirii pielii. Cu cât aceasta (înroşirea) este mai vizibilă, cu atât procedura a fost mai intens şi mai corect aplicată. Înroşirea şi încălzirea nu sunt un indice relevant pentru cele care au prin constituţie o piele fierbinte şi care se înroşeşte foarte uşor[1].

Atunci când apar echimoze (vânătăi) înseamnă că manevra a fost prea puternică şi trebuie diminuată ca intensitate. Există şi cazuri în care pielea este foarte fragilă şi aceste echimoze se produc la cel mai neînsemnat contact. Soluţia este în acest caz ca mişcările să fie mai puţin dure (adică strângerea degetelor arătător şi cel mare să fie mai slabă) şi mai rapide şi/sau să se recurgă şi la alte forme de masaj energic.

Este un procedeu care aplicat suficient de mult timp tonifică ţesuturile, le face ferme şi tari. Ajută, de asemenea, la conturarea taliei şi a segmentelor inferioare, la definirea armonioasă a musculaturii.


Ciupire realizată pe zona abdominală - masaj


Ciupire realizată pe zona taliei - masaj


Ciupire realizată pe zona taliei - automasaj

1 Este vorba de structurile de tip PITTA.

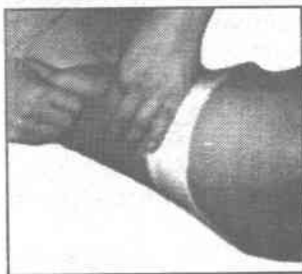
Tragerile

Sunt cumva asemănătoare cu **ciupirea.** Diferențele sunt că:

-degetul mare nu face presiune doar cu arătătorul, ci cu toate degetele strâns lipite între ele.

-mişcarea este mult mai lungă şi mai lentă ca la **ciupire**

-este o masare care acționează mai în profunzime decât ciupirea, masa de țesut subcutanat deplasată fiind mai mare.



Tragerea realizată la nivelul taliei - automasaj

-degetele după tragere nu se destind brusc ca la ciupire, ci dau drumul lent pielii să revină la normal.

Manevra necesită o mai bună "încălzire" a pielii, care să permită o mişcare de tragere cât mai amplă şi fără dureri. Nu este o manevră în forță, fiind făcută atât cât permite elasticitatea țesuturilor.

Dacă presiunea pe degetul mare nu este uniform realizată (adică pe întreaga lui suprafață, nu punctiform) se pot produce învinețiri ale pielii.

Pensările

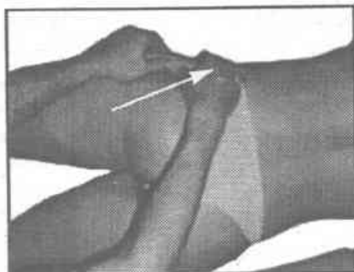
Sunt similare cu tragerile, având în plus o mişcare de torsiune.

Prin această mişcare se acționează mai intens asupra straturilor superficiale.

Şi această manevră necesită o bună încălzire în prealabil. Este bine să fie făcută după tragere. Forța mişcării de torsiune va fi mărită foarte gradat.



Manevra de pensare realizată la nivelul abdomenului- automasaj



Manevra de pensare - masaj

Mersul în cută

Se face atunci când avem o suprafață mai mare de masat.

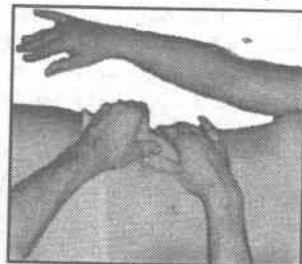
Se prinde o cută între degetul mare şi cel arătător, se trage uşor, după care este propagată în lungime. La primele mişcări cuta prinsă trebuie să fie

mai mică, mobilizarea unui volum prea mare putând produce dureri. Pe măsură ce zona este încălzită volumul de ţesut mobilizat va fi mărit.

Este o mişcare ce stimulează mult circulaţia sanguină şi, în cazul în care este făcută corect şi gradat, produce o relaxare a musculaturii.



Mersul în cută periombilical - automasaj



Mersul în cută - masaj

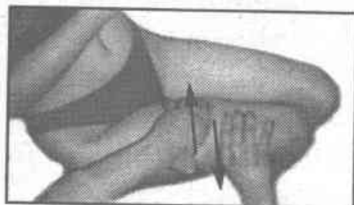
Forfecările

Se fac pe zone încălzite în prealabil prin celelalte manevre.

Întreaga suprafaţă a palmelor este pusă pe zona masată, urmărind prinderea între cele două palme a unei porţiuni de piele (între palme este o distanţă de 2-3 cm.) care va fi supusă unei torsiuni, unei forfecări.

Această manevră acţionează în profunzimea ţesutului cutanat, favorizând eliminarea depozitelor adipoase şi a grăsimii de prisos. Este eficientă pentru eliminarea celulitei.

Se fac mai mult pe porţiunea membrelor inferioare, mai puţin pe alte segmente.



Forfecare - masaj

Cum decurge o şedinţă completă de masaj?

Întotdeauna masajul va fi făcut într-un loc suficient de călduros şi liniştit, care să permită persoanei masate să se relaxeze cât mai profund, fără să fie deranjată de temperatură sau de alţi stimuli perturbatori.

Masajul va începe printr-o destindere totală a pacientei, care va urmări să relaxeze conştient fiecare grupă musculară (vezi relaxarea completă din capitolul privitor la posturile corporale). Apoi pacienta va urmări să se detensioneze cât mai mult psihic, eliminând gradat toate gândurile nocive, perturbatoare, stresante. O aprofundare a relaxării se poate face şi prin efleuraj, care va fi realizat, foarte uşor, lent, cu mişcări lungi, învăluitoare.

Apoi intensitatea efleurajului va creşte (adică va fi mărită presiunea palmei pe piele şi viteza mişcărilor) cu scopul de a încălzi corpul pentru

următoarele manevre.

De la efleuraj se trece la fricționări ușoare, fiind masate în această fază mai ales zonele care interesează în mod direct procesul de înfrumusețare.

În general, la masajul de înfrumusețare principalul scop nu este relaxarea (deși este o condiție prealabilă necesară pentru realizarea unui masaj eficient), ci mai ales stimularea anumitor zone din corp (cum ar fi zona taliei, a feselor sau zona adiacentă genunchilor) pentru a stimula și direcționa procesele de transformare. Următoarea etapă din masaj - fricționarea - va urmări fie o detensionare suplimentară a mușchilor și o aprofundare a relaxării anumitor segmente, fie o stimulare pentru a grăbi procesele de modelare a corpului. De cele mai multe ori cele două tipuri de fricționare (de detensionare și de stimulare) urmează unul după cealălalt, trecerea făcându-se gradat.

Așadar, după un efleuraj de minim 5 minute (în unele cazuri poate ajunge și la 20 min. - 30 de minute) urmează fricționarea, mai întâi lentă, profundă, apoi din ce în ce mai rapidă. Ideal este ca cele două tipuri de fricționare să dureze minim 5 minute fiecare. Etapa energică va fi mai îndelungată, ea având un efect modelator intens.

Această "introducere" prin efleuraj și cele două tipuri de fricționare uneori este suficientă pentru o ședință de masaj, mai ales dacă persoana în cauză nu este obișnuită cu acest tip de procedură și nu reușește să se detensioneze fizic și psihomental (ceea ce face ca celelalte manevre să fie mai dificil și uneori chiar dureros de realizat). De obicei însă este bine să se continue cu măcar una din celelalte manevre executate în ordinea în care au fost descrise anterior.

Modul, intervalele de timp la care sunt alternate celelalte manevre este deja o chestiune mai mult de bun-simț, adaptarea trebuind să se facă de la caz la caz.

Cum decurge o ședință completă de automasaj?

În cazul automasajului lucrurile se desfășoară oarecum diferit față de masaj, aceasta deoarece singura forță și experiență sunt cele proprii, iar puterea și îndemânarea unei femei, cel puțin în primă fază, nu se pot compara cu cele ale unui maseur profesionist.

Iată câteva idei folositoare pentru aplicarea automasajului:

-relaxarea anterioară masajului va trebui să fie cât mai profundă și conștientă. În timpul efectuării manevrelor de masaj o mare parte a atenției va fi mobilizată asupra mișcărilor, relaxarea rămânând în plan secund. Acest lucru este dezavantajos deoarece pierzând priza de conștiință asupra relaxării, musculatura se rigidizează, făcând anevoios și ineficient masajul. În același timp, dacă este menținută constant atenția către procesul de detensionare, automasajul poate deveni un mare avantaj, deoarece putem

simţi direct prin atingere gradul de relaxare musculară, autoreglându-ne astfel tonusul[1].

-înainte de a face auto-masajul trebuie să ne stabilim cu claritate zonele pe care le avem de masat, pentru a ne putea doza cât mai bine eforturile. Apar cazuri, de exemplu, când un picior este în mod constant foarte bine auto-masat, pe când celălalt, din cauza oboselii, tot în mod constant este masat mai neglijent. Rezultatul este că după o săptămână primul và arăta mult mai bine conturat şi definit decât al doilea, creând o disproporţie destul de evidentă.

Deci, înainte de masaj ne evaluăm forţele şi, în funcţie de această evaluare, ne vom doza efortul, aşa încât să putem masa simetric şi uniform diferitele părţi ale corpului.

-un aspect care poate părea hilar, dar care poate greva eforturile pe care le depunem în sensul armonizării, este acela al apariţiei disperării şi/ sau exasperării în timpul masajului. La multe din femeile care au urmat un program sistematic de armonizare a apărut, paradoxal - după mai mult timp de auto-masaj, sentimentul că structura lor fizică este mult mai dizarmonioasă decât s-ar fi aşteptat. Sub impactul psihologic al acestei "stupefiante constatări" relativ multe femei au început fie să se lamenteze interior, reducându-şi nejustificat eforturile, fie să se automaseze cu duşmănie, producându-şi dureri sau chiar vânătăi. Pentru a nu apărea asemenea situaţii este bine de ştiut că există puţine femei care după două săptămâni de masaj intensiv (adică minim o oră pe zi, focalizat pe o singură zonă: talie sau sâni, sau fese, sau coapse, etc.) să nu se transforme vizibil. Aşadar avem toate motivele să ne păstrăm calmul şi să facem eforturi sistematice.

-fiecare manevră de automasaj în parte va fi studiată şi asimilată gradat, fără să apară pretenţia absurdă de a cunoaşte şi aplica foarte eficient toate metodele încă de la început.

MASAJUL CU DIFERITE SOLUŢII EXTRACTIVE

Foloseşte o parte din mişcările de la masajul uscat, în principal efleurajul şi fricţionarea. Soluţiile de masaj facilitează "curgerea" palmelor pe corp, mişcările devenind mai line, mai plăcute. În aceste condiţii este favorizată apariţia efectelor de relaxare; în acelaşi timp masajul de stimulare, care este cu predilecţie folosit la programele de înfrumuseţare, devine mai blând, mai plăcut şi mai uşor de "suportat", chiar şi de femeile cu o sensibilitate tactilă excesivă.

Pe lângă stimulările tactile agreabile care se obţin prin folosirea

1 Automasajul este o metodă foarte eficientă de conştientizare a corpului fizic şi bioenergetic, cunoaştere care este un ajutor foarte preţios în abordarea posturilor corporale din programul de armonizare, în corectarea poziţiei corporale în timpul zilei. Automasajul este chiar o cale eficientă de îmbunătăţire a performanţelor obţinute cu exerciţiile posturale şi de respiraţie.

preparatelor de masaj, există o serie de alte efecte, locale şi generale, obţinute prin preluarea de către circulaţia sanguină periferică a unor substanţe (principii active) din soluţiile folosite. Aceste substanţe acţionează pe multiple căi în organismul uman, ducând la accelerarea proceselor de modelare şi de transformare ale corpului, la rezolvarea anumitor afecţiuni cu caracter general sau local.

Soluţiile folosite pot fi împărţite în:

- grase
- apoase
- hidroalcoolice

Soluţiile grase

Pentru prepararea soluţiilor grase **(emoliente)** este folosit ca suport uleiul vegetal natural sau untul. Există şi alte suporturi nenaturale (lanolina, vaselina ş.a.) pe care însă nu le recomandăm datorită faptului că nu au o valoare terapeutică comparabilă cu cea a produselor similare naturale.

Uleiurile vegetale este bine să fie obţinute prin presare la rece, cele rafinate, prelucrate, "ameliorate" cu diferite ingrediente chimice de sinteză fiind mai puţin sau deloc recomandate. Există o mare varietate de uleiuri ce pot fi folosite în masaj; cele mai uşor accesibile sunt cele de floarea soarelui, de măsline, de soia, de rapiţă, de porumb, de arahide. O categorie cu totul specială de uleiuri, mult mai scumpe, sunt cele obţinute din sâmburii unor fructe cum ar fi strugurii, merele ş.a., acestea fiind foarte valoroase din punct de vedere terapeutic şi extrem de plăcute la masaj. O eficienţă terapeutică cu totul aparte o are uleiul de germeni de grâu, care are o serie de proprietăţi reglatoare şi stimulatoare ale activităţii celulare şi endocrine care-l fac deosebit de valoros pentru masajul de înfrumuseţare.

Dintre uleiurile mai accesibile cel mai neutru ca miros şi foarte plăcut pe piele este uleiul presat la rece obţinut din măsline.

Soluţiile apoase

Sunt denumite aşa datorită faptului că au un conţinut ridicat de apă (cca. 90%). În masaj, soluţiile apoase folosite cu predilecţie sunt sucurile din fructe. Aceste sucuri se obţin prin stoarcere simplă (ca în cazul sucurilor de citrice), prin turboextracţie (ca în cazul citricelor la care se urmăreşte şi extracţia parţială a uleiului volatil din coajă), prin centrifugare (ca în cazul sucurilor de mere, morcov, etc.), prin presare (sucul de struguri, de mere, etc.). La sucurile de fructe folosite pentru masaj nu se mai adaugă apă, deoarece ele sunt eficiente extern atunci când concentrarea principiilor active este maximă.

Soluțiile hidroalcoolice (tincturile)

Sunt soluții obținute din plante prin extracție în alcool. Tincturile pot fi obținute dintr-o singură plantă sau din mai multe (cum este cazul faimosului bitter suedez). În masaj nu este foarte recomandată folosirea soluțiilor alcoolice nediluate pe piele, deoarece o usucă, îi afectează metabolismul local, deranjează anumite sisteme naturale de autoprotecție. Pe de altă parte extractele alcoolice din plante au efecte terapeutice deosebite, fiind în anumite cazuri indispensabile.

Cea mai bună cale rămâne cea de mijloc - la femeile cu o piele de tip KAPHA, grasă, cu mult sebuum soluțiile hidroalcoolice pot fi folosite și nediluate; la o piele de tip VATA, caracterizată de uscăciune, foarte sensibilă, cu tendință de crăpare nu vor fi folosite de loc soluții alcoolice nediluate, în timp ce la tipul PITTA folosirea acestor soluții se face cu moderație.

Pentru ca soluțiile hidroalcoolice să-și păstreze puterea curativă și după diluare este necesar ca ele să fie foarte concentrate, așa încât adăugându-le una, două sau chiar trei părți apă, ele să ajungă la o concentrație de minim 20%.

O altă soluție este înlocuirea acestor soluții cu infuzii obținute în 2 trepte mai concentrate față de cele obișnuite. Iată, pe scurt, cum se obține o asemenea infuzie:

-se pun 2-3 lingurițe de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă călduță (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

-după macerare se filtrează maceratul, iar peste pulberea de plantă rămasă după filtrare pun 100 ml. de apă fierbinte și se lasă la infuzat timp de 15-30 de minute;

-infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Câteva efecte ale soluțiilor de masaj

Efectul astringent

Este urmărit mai ales în cazul în care pielea este cu pori, grasă, în cazul în care țesuturile au o tendință accentuată spre flascitate. Așa cum arată și numele, efectul unui remediu a-stringent este acela de a-strânge, de a da, de a conferi soliditate, fermitate țesuturilor.

Soluții cu efect astringent sunt:

- sucurile (din pulpă și din pulpă cu tot cu coajă) de lămâie și de grepfrut
- sucul sau tinctura din coajă de rodie
- tinctura de coada racului (Potentilla anserina), salvie (Salvia off.), răchitan (Lythrum salicaria)

- decoctul de salcie (Salix alba).

Soluţiile astringente sunt folosite pentru combaterea celulitei, a flascităţii (sânilor, pielii de pe abdomen, fese, coapse), pentru închiderea porilor pielii.

Efectul emolient

Este specific soluţiilor grase.

Soluţiile emoliente sunt recomandate persoanelor cu o piele uscată, care prezintă tendinţe de crăpare (mai ales la frig).

Masajul cu soluţii emoliente este recomandat şi femeilor cu piele normală, după baie, deoarece majoritatea săpunurilor, soluţiilor de baie degresează pielea.

Soluţiile emoliente sunt uleiurile (de floarea soarelui, măsline, porumb, germeni de grâu) şi unguentele pe bază de unt clarifiat sau uleiuri vegetale.

Plante care potenţează efectul emolient al uleiurilor sunt:

- ciuboţica cucului (Primula off.)
- seminţele de in (Linus usitatissimum)
- nalba (Malva sp.)

Efectul hidratant

Este utilizat la toate tipurile de piele, mai puţin cea grasă, seboreică sau cu ţesut adipos în exces. Se consideră în lumea medical-cosmetică că o parte din vina apariţiei ridurilor, a îmbătrânirii pielii se datorează pierderii apei din ţesuturi. Cremele şi soluţiile (semi) lichide hidratante au efect de întreţinere. Aplicarea acestor soluţii în timpul masajului are un efect agreabil, reducând iritabilitatea pielii, elasticizând-o, creând o stare de confort.

Dintre plantele care favorizează hidratarea pielii menţionăm:

- asmăţuiul
- arnica
- gălbenelele

Toate aceste plante se folosesc sub formă de infuzie obţinută în 2 trepte sau sub formă de tinctură diluată cu apă.

Dintre sucurile de legume şi fructe cu efect hidratant le consemnăm pe cele de: caise, cartof, struguri, pepene galben, struguri, morcov, măr.

Efectul rubefiant

Este utilizat pentru stimularea locală a circulaţiei. Aplicarea pe piele a unei soluţii rubefiante produce înroşirea şi încălzirea zonei - semne specifice ale intensificării circulaţiei. De asemenea, apar senzaţii uşoare (sau mai puternice, în funcţie de cantitatea de substanţă rubefiantă utilizată) de arsură şi încălzire.

Substanțe naturale cu efect rubefiant sunt:

- făina și extractele de muștar alb, muștar negru, hrean
- unguentele cu extract de ardei iute
- extractele din untul pământului (Thamus communis)

Stimularea circulației locale este foarte utilă pentru a putea fi preluate cât mai repede alte substanțe utile (cu efecte astringente, tonice, stimulatoare ale metabolismului celular).

Efectul de stimulare a metabolismului celular

Apare la o serie de plante folosite empiric în cosmetică și medicină. La majoritatea plantelor nu au fost identificați cu precizie compușii chimici care au această acțiune asupra metabolismului celular, dar s-a constatat că masajul cu extracte din anumite plante duce la eliminarea celulitei, vergeturilor, a țesuturilor adipoase, stimulează procesele de refacere.

Iată câteva plante recomandate pentru acțiunile lor:

- coada calului - soluțiile și unguentele din această plantă au drept efect eliminarea vergeturilor, eliminarea celulitei[1].
- tătăneasa (Symphytum off.)- are drept efect închiderea și vindecare rapidă a leziunilor, vindecarea estetică a cicatricilor. Accelerează procesele regenerative la nivel cutanat și favorizează vindecarea plăgilor vechi.
- crețișoara (Alchemilla vulgaris) - ajută la eliminarea vergeturilor
- iedera (Hedera helix) - combate celulita, ajută la eliminarea vergeturilor
- lemnul câinesc (Ligustrum vulgaris) - extractele din frunze și flori ajută la eliminarea celulitei

Efectul tonic

Este un "rezumat" al tuturor proprietăților de până acum. Efectul de tonifiere este sinonim cu cel de "întărire", de creștere a rezistenței pielii în fața agenților externi.

Preparate tonice pentru masaj sunt:

- sucurile de lămâie, grepfrut, mere
- extractele de cătină, de măceșe
- unguentele complexe care conțin arnică (Arnica montana), gălbenele (Calendula off.), sânziene galbene (Galium verum)
- sucul de rădăcină de angelică (Angelica archangelica) și sucul de rădăcină de leuștean (Levisticum officinale)

---

1 Pentru eliminarea celulitei se recomandă și un tratament intern cu crețușcă (Spiraea ulmaria/ Filipendula ulmaria), crețișoară (Alchemilla vulgaris), frunzele de viță de vie (Vitis vinifera) - se recomandă frunzele viței de vie cu strugurii roșii, coacăz negru (Ribes nigrum).

Uleiuri aromatice

O ultimă serie de preparate de masaj despre care vom vorbi în acest context sunt uleiurile aromatice. Cele mai semnificative efecte ale acestor uleiuri de masaj sunt cele psihice. Prin masajul cu uleiuri aromatice pot fi modulate foarte uşor trăirile din sfera psiho-mentală:

-prin masajul cu ulei natural de mentă, pelin, chimen este amplificată starea de luciditate, de claritate mentală, somnul devine mai conştient

-prin masajul cu ulei natural de lavàndă, coriandru sunt stimulate procesele de detensionare psihică, sunt atenuate sau eliminate anumite inhibiţii privitoare la corpul fizic

-prin masajul cu ulei natural de busuioc, fenicul este facilitată trăirea unor stări de decontractare euforică

-prin masajul cu ulei natural de scorţişoară, busuioc, coriandru este favorizată eliminarea anumitor inhibiţii din plan afectiv şi erotic

-prin masajul cu ulei natural de lavandă, portocal, mentă pot fi induse stări de relaxare profundă, poate fi eliminată insomnia, stresul, anxietatea

-prin masajul cu ulei natural de trandafir, busuioc, mentă poate fi rafinat erotismul, trăirile din sfera senzuală, pot fi eliminate fricile şi angoasele

-prin masajul cu ulei natural de lămâie, cimbru este favorizată trezirea dinamismului lăuntric, a dorinţei de acţiune.

Modularea trăirilor lăuntrice prin masaj cu soluţii (uleiuri) aromatice este foarte facilă pentru cele ce cunosc sau intuiesc acţiunile acestor uleiuri şi modul lor de combinare. Folosirea acestor uleiuri va fi făcută sinergic cu manevrele de masaj. Masajul de relaxare va fi corelat cu un ulei care favorizează relaxare. Un ulei care favorizează trăirea unei stări de expansiune în plan afectiv va fi corelat cu (auto)masajul zonei pieptului.

Folosirea preparatelor de masaj poate mări de câteva ori eficienţa acestei proceduri şi îi poate da un caracter mai complex.

Aplicarea procedurilor de masaj ţinând cont de elementele prezentate, referitoare la manevrele specifice, la corelaţiile între stimularea tactilă şi planul afectiv, la folosirea unor soluţii care au o influenţă locală şi generală foarte puternică, va fi de natură să catalizeze procesul de înfrumuseţare şi de armonizare globală.

Masajul este cea mai rapidă procedură de modelare a corpului. Stabilizarea efectelor sale este făcută prin repetarea acestei proceduri cu consecvenţă, zilnic. O stabilizare şi mai bună a efectelor se realizează aplicând celelalte terapii, ceva mai lente, dar care oferă perspective noi şi foarte ample asupra procesului de transformare a femeii, pe toate planurile.

Pentru o ghidare simplă şi rapidă prin aceste tehnici de masaj vă recomandăm ghidul tabelar.

Capitolul 7
HATHA YOGA, IZVOR DE SĂNĂTATE ŞI ARMONIE

HATHA YOGA este calea consonanţei cu energiile subtile benefice ale Naturii, fiind bazată pe echilibrarea polarităţilor fundamentale ale fiinţei, a energiilor solare, masculine, Yang, (+) şi lunare, feminine, Yin, (-). Ea urmăreşte stăpânirea cât mai perfectă a corpului, a simţurilor, controlul cât mai deplin al energiilor vitale, făcând astfel cu putinţă obţinerea unei sănătăţi depline, condiţie indispensabilă oricărui proces de armonizare şi elevare reală a fiinţei.

Referitor la HATHA YOGA, SWAMI VIVEKANANDA spune: "Pentru cel care o practică cu consecvenţă, HATHA YOGA este un veritabil dar divin care favorizează succesul în toate direcţiile. Corpul, psihicul şi mentalul sunt instrumente pe care practica sistemului HATHA YOGA ne permite să le menţinem sănătoase, puternice şi pline de energie." În tratatul de YOGA GORAKSHA SAMHITA găsim următoarea afirmaţie: "Ştiinţa secretă a sistemului HATHA YOGA este scara pe care urcă repede cei care vor să atingă regiunile superioare ale căii spirituale ce conduce către SUPREMUL ABSOLUT."

HATHA YOGA se compune în special din acele practici şi tehnici care au în vedere acţiunea asupra corpului fizic sau grosier. Dar întrucât acesta se află într-o strânsă legătură şi interdependenţă cu corpul subtil energetic al fiinţei - pentru care el reprezintă învelişul exterior - descoperim că, în fapt, controlul deplin asupra corpului grosier afectează în mod direct şi proporţional corpul subtil împreună cu manifestările sale specifice. Întrucât primul este o replică fidelă a naturii celui de-al doilea, ambele corpuri aflându-se într-o strânsă interdependenţă, rezultă că orice operare sau acţiune în interiorul sau exteriorul corpului fizic afectează imediat şi corpul subtil energetic, reciproca fiind în mod egal valabilă.

Este uşor de înţeles, având în vedere toate aceste aspecte, de ce am ales câteva dintre procedeele specifice acestui sistem ca pârghii esenţiale în

cadrul programului de armonizare VENUS.

Tehnicile sistemului HATHA YOGA, abordate în cadrul antrenamentului specific o perioadă adecvată de timp, vor conduce la purificarea corpului fizic, a NADI-urilor (canalelor subtile de energie) şi a minţii, fapt care va face cu putinţă transformarea simultană a corpului, psihicului şi minţii în sensul amplificării acelor calităţi feminine minunate care conferă împreună frumuseţea şi farmecul specific unei femei armonioase.

Câteva recomandări preliminare pentru a acţiona eficient prin intermediul procedeelor de HATHA-YOGA:

- nu se va mânca nimic cu minim 2 ore înainte de realizarea exerciţiilor posturale şi nici la 2 ore după încheierea şedinţei de armonizare.
- mediul în care vor fi realizate procedeele de armonizare este bine să fie cât mai liniştit, astfel încât să evităm orice perturbare pe durata de timp afectată şedinţei.
- îmbrăcămintea pe care o utilizăm pe parcursul şedinţei este necesar să fie comodă şi, dacă este posibil, realizată din materiale naturale (bumbac, mătase).
- întotdeauna şedinţa de lucru va fi începută printr-o stare de interiorizare şi deconectare, pe cât posibil completă, de la grijile şi preocupările exterioare, urmărind totodată evocarea în minte, cât mai clar, a idealurilor elevate şi aspiraţiilor de transformare pe care, ca femei, le nutrim.
- în timpul realizării poziţiilor corporale prezentate trebuie evitată distragerea atenţiei de gânduri perturbatoare, fiind necesară concentrarea cât mai fermă asupra corectitudinii execuţiei posturii, asupra dinamizărilor energetice şi stării interioare specifice care apare (în cazul execuţiei corecte) la scurt timp după începerea exerciţiului.

În continuare vom prezenta câteva modalităţi eficiente specifice sistemului HATHA-YOGA, care vizează menţinerea sau dobândirea sănătăţii, armonizarea corporală şi apropierea gradată de idealul de frumuseţe fizică şi sufletească specific constituţiei individuale.

SALUTUL SOARELUI (Surya Namaskara)

Salutul soarelui reprezintă o modalitate dinamică de amplificare a energiilor benefice de tip YANG şi în acelaşi timp o metodă de conştientizare şi control atât asupra corpului fizic, cât şi asupra diferitelor energii vehiculate de fiecare fiinţă umană.

Practic, SALUTUL SOARELUI este o succesiune aproape neîntreruptă de 12 mişcări, repetate de mai multe ori la rând cu scopul de a ne pune în acţiune întregul sistem muscular, realizând o rapidă tonificare a acestuia şi determinând totodată o anumită accelerare dublată de o amplificare armonioasă a respiraţiei şi a ritmului cardiac, fără a provoca însă stări de oboseală sau de pierdere a suflului.

TEHNICA DE EXECUŢIE

Prezentăm în continuare succesiunea celor 12 mişcări care alcătuiesc SALUTUL SOARELUI:

1. Aşezăm palmele lipite în zona pieptului, vârfurile degetelor mari fiind aşezate în scobitura gâtului, în unghi drept faţă de celelalte degete; coloana este perfect dreaptă şi tălpile sunt foarte apropiate (însă fără să se atingă) şi paralele.

Expirăm apoi lent pe gură, dând afară tot aerul din plămâni; sprijinim coatele de coaste, însă menţinând mâinile la locul lor. Vom expira atunci profund pe gură, urmărind să expulzăm şi ultimele molecule de aer viciat din noi. Pentru aceasta putem retrage uşor zona abdominală. Atunci când plămânii sunt complet goi, contractăm întreaga musculatură corporală, începând cu labele picioarelor, apoi pulpele, coapsele, abdomenul, spatele, pieptul, braţele, palmele şi gâtul.

Erori curente care trebuie să fie evitate: dacă mâinile nu sunt aşezate la înălţimea potrivită şi degetele (cu excepţia degetelor mari) nu sunt lipite, plămânii nu se pot goli complet de aerul rezidual.

2. Relaxăm apoi toţi muşchii şi venim cu braţele complet întinse în sus, către spate, curbând cât mai mult zona bazinului şi orientându-ne privirea spre vârfurile degetelor. Inspirăm atunci profund şi fără grabă pe nas.

Erori curente care trebuie să fie evitate: dacă nu curbăm suficient de bine spatele şi zona bazinului, musculatura spatelui nu va fi întinsă suficient de mult.

3. Expirăm profund pe gură, aplecându-ne către în faţă. Ideal este să putem aşeza palmele cu toată suprafaţa lor pe sol; vom veni de asemenea cu capul cât mai mult către genunchi. În faza finală a mişcării vom retracta parţial şi abdomenul, exact ca la începutul realizării Retracţiei Abdominale[1] (fără a face însă complet Retracţia Abdominală) şi fără să forţăm. Este admis, la început, în situaţia în care suntem mai rigizi, ca palmele să nu atingă solul.

Erori curente care trebuie să fie evitate: dacă nu venim suficient de mult cu capul către genunchi flexia corpului va fi mai puţin accentuată, iar efectele sale sunt considerabil reduse. Faptul de a avea bărbia presată cât mai mult de piept face să se amelioreze gradat toate dezechilibrele funcţiei tiroidiene.

4. Inspirăm în continuare profund pe nas, aşezând acum toată talpa piciorului drept pe sol, inclusiv călcâiul, iar genunchiul drept va fi împins

---

1 Vezi modul de execuţie al Retracţiei Abdominale. În faza de învăţare, pentru a putea reţine mai uşor succesiunea mişcărilor putem realiza salutul Soarelui fără să realizăm Retracţia Abdominală şi fără să corelăm mişcările cu respiraţia. Aceste elemente vor fi introduse în realizarea tehnicii după ce sunt reţinute şi realizate uşor cele 12 posturi (în succesiune) ale SALUTULUI SOARELUI.

către înainte; gamba, coapsa şi talpa dreaptă vor forma astfel un Z. Împingem după aceea simultan zona bazinului cât mai aproape de călcâiul drept. Piciorul stâng este apoi întins înspre spate, însă nu la maximum, pentru că, în acest caz ne va fi imposibil să adoptăm poziţia corectă. Îndreptăm apoi spatele şi orientăm apoi privirea către tavan (sau către Soare, dacă realizăm tehnica în Natură), cu toate că (ATENŢIE!) ochii se menţin tot timpul închişi.

Erori curente care trebuie să fie evitate: vom avea grijă să nu stăm cu capul aplecat sau cu tibia piciorului drept perpendiculară faţă de sol.

5. Corpul trebuie să formeze acum un V inversat; călcâiele vor fi întinse cât mai mult către sol, aşezându-le, dacă ne este posibil, chiar lipite de sol. Dacă la postura anterioară am întins prea mult piciorul către spate, V-ul inversat va fi prea deschis, iar călcâiele nu vor putea atinge solul. Capul va fi orientat cât mai mult spre interior, presând bărbia în piept, iar spatele va fi cât mai drept. Privirea interioară este orientată acum către zona ombilicului. Contractăm în continuare zona abdominală şi muşchii coapselor (aceştia se vor contracta automat dacă apropiem călcâiele de sol).

Erori curente care trebuie să fie evitate: nu trebuie să stăm doar pe vârfurile picioarelor şi vom evita să ţinem capul drept (această poziţie nu mai este asemănătoare cu un V inversat); vom evita de asemenea să avem spatele curbat şi abdomenul necontractat.

6. Expirăm apoi pe gură, lăsându-ne să coborâm spre sol. Singurele noastre puncte de contact cu solul vor fi acum bărbia, palmele, pieptul, genunchii şi degetele de la picioare. În această poziţie, abdomenul **nu va putea să atingă solul**, bazinul fiind bine cambrat. De asemenea, nici nasul nu va atinge solul. Această postură conferă o curbură foarte specială coloanei vertebrale.

Erori curente care trebuie să fie evitate: nu ne vom aşeza cu bazinul pe sol; tălpile nu vor fi orientate în sus, degetele de la picioare trebuie să fie sprijinite pe sol. Palmele trebuie să fie fixate ferm pe sol. Picioarele (tălpile) trebuie să revină la acelaşi punct de plecare. La început aceasta este ceva mai greu de realizat, dar prin practică consecventă acest lucru va putea fi realizat cu uşurinţă.

7. În continuare inspirăm pe nas, apoi ridicăm capul cât mai mult posibil şi curbăm cât mai mult zona bazinului, însă (ATENŢIE!) corpul nu atinge solul. Singurele puncte de contact cu solul sunt acum degetele de la picioare şi palmele. Braţele sunt acum întinse, iar umerii sunt uşor aduşi către în spate, pentru a permite expansiunea pieptului în faţă.

8. În continuare rămânem în retenţie pe plin şi revenim în postura asemănătoare cu un V inversat (identic cu postura 5).

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura 5.

9. Continuăm să ne reţinem suflul (plămânii fiind în continuare plini cu aer). În această postură vom inversa însă amplasarea picioarelor faţă de postura nr.4, pentru a comprima alternativ şi simetric fiecare parte a abdomenului (vom întinde piciorul drept la sol în timp ce stângul va fi dispus cu talpa ferm aşezată pe sol).

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura 4.

10. Expirăm profund şi fără grabă pe gură şi revenim în postura nr. 3.

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura 3.

11. Inspirăm profund şi complet pe nas, realizând simultan mişcarea şi postura nr.2.

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura nr.2.

12. În final expirăm din nou profund pe gură şi relaxăm întreaga musculatură corporală, revenind apoi, din nou, în postura de plecare nr.1.

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura nr.1.

După o nouă contracţie a întregii musculaturi a corpului, corelată cu o expiraţie amplă, profundă, se reia întregul ciclu de mişcări. Este util ca, mai ales în fazele de început, după 3-4 execuţii succesive al SALUTULUI SOARELUI să realizăm un scurt moment de conştientizare a efectelor ample



Postura 1
EXPIRAŢIE



Postura 2
INSPIRAŢIE



Postura 3
EXPIRAŢIE



Postura 4
INSPIRAȚIE



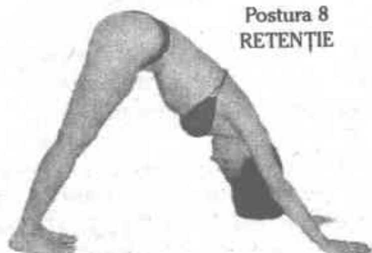
Postura 5
RETENȚIE



Postura 6
EXPIRAȚIE



Postura 7
INSPIRAȚIE



Postura 8
RETENȚIE



Postura 9
RETENȚIE



Postura 10
EXPIRAȚIE



Postura 11
INSPIRAȚIE



Postura 12
EXPIRAȚIE

pe care tehnica le generează în noi. Acest lucru ne va permite, de asemenea, o mărire gradată a atenției și focalizării, pe măsură ce realizăm mai multe astfel de serii de SALUTUL SOARELUI, determinându-ne să perfecționăm cât mai mult execuția acestei tehnici și să trăim din ce în ce mai intens fuziunea cu energiile subtile benefice YANG pe care le captăm atunci prin rezonanța cu sfera gigantică de forță a Soarelui.

Începutul practicii și ritmul indicat pentru realizarea SALUTULUI SOARELUI

Ritmul optim de realizare a acestei tehnici este acela în care întreaga serie de mișcări este realizată în 45 de secunde. Într-o primă etapă vom urmări atingerea acestui prim obiectiv, orientându-ne atenția mai ales la execuția cât mai corectă a fiecărei mișcări în parte. Este indicat, de asemenea, să urmărim să realizăm în această etapă un număr de 10-12 execuții ale lui SALUTULUI SOARELUI pe zi. Vom crește numărul de execuții zilnice ale SALUTULUI SOARELUI gradat, urmărind să ajungem în final (după un interval de 6 luni de practică neîntreruptă) la o medie de 40 de execuții pe zi. Aceasta constituie o foarte bună medie de execuție a SALUTULUI SOARELUI, pe care este inutil să o depășim. Ea poate fi structurată, dacă vrem, în două reprize, 15 minute dimineața și 10 minute seara, înainte de culcare.

MOMENTUL DE EXECUȚIE

Cel mai indicat moment pentru realizarea SALUTULUI SOARELUI este dimineața, imediat după sculare, la răsăritul soarelui. Efectele realizării acestui procedeu dimineața vor determina o stare de tonus, de forță și optimism care se vor influența în mod benefic desfășurarea activităților din întreaga zi.

SALUTUL SOARELUI poate fi realizat de asemenea și seara cu puțin timp înainte de culcare (în plus față de execuțiile de dimineață). Aceasta va determina un somn mult mai profund și odihnitor, permițând totodată și un control mărit asupra energiei erotice în timpul somnului (evitându-se astfel pierderile nedorite de energie erotică ce pot apare în timpul somnului).

ATITUDINEA INTERIOARĂ

Concentrarea neîntreruptă și participare activă și atentă a mentalului sunt de o importanță primordială în timpul execuției SALUTULUI SOARELUI.

La fiecare mișcare, este necesară o participare activă a conștiinței. Când realizăm SALUTUL SOARELUI nu trebuie să ne gândim la nimic altceva; procedând astfel vom evita gradat divagațiile mentale și "pauzele" atenției. Vom urmări de asemenea să menținem un anumit ritm care trebuie să fie cât mai constant de-a lungul tuturor reluărilor succesive ale SALUTULUI SOARELUI. Acest aspect este foarte important. Doar primele execuții le putem face ceva mai lent și nu neapărat duse până la perfecțiune, deoarece

muşchii sunt ceva mai înţepeniţi, în special dimineaţa. În timpul antrenamentului se recomandă să fim orientaţi fie cu faţa către Soare, fie cu faţa către Est (RĂSĂRIT).

Înainte de începerea realizării SALUTULUI SOARELUI, în picioare, având faţa orientată în direcţia indicată (spre Soare sau spre Est) vom închide ochii şi vom urmări (timp de 2-3 minute) să evocăm cât mai clar imaginea sferei gigantice de forţă a Soarelui, căutând în acelaşi timp să amplificăm cât mai mult rezonanţa cu energiile intense şi elevate ale Soarelui.

Este esenţial să păstrăm în minte cât mai clar, ferm şi constant această imagine a sferei gigantice de forţă a Soarelui, pe tot parcursul realizării procedeului.

În finalul execuţiei SALUTULUI SOARELUI vom rămâne în continuare cu ochii închişi şi vom sesiza efectele ample produse de această tehnică asupra întregii fiinţe: starea de tonus muscular şi de forţă la nivel fizic, amplificarea energiilor de tip solar, YANG, resimţite ca şi capacitate de control mult amplificată, asupra întregii fiinţe, capacitate de acţiune mărită, remarcăm amplificarea voinţei, a încrederii în forţele proprii, curaj, stăpânire de sine, amplificarea radiaţiei magnetice.

Procedând în modul indicat anterior pe tot parcursul tehnicii, întreaga noastră energie, chiar şi cea pe care o folosim pentru realizarea salutului yoghin al Soarelui, o împrumutăm (o asimilăm ATUNCI PRIN REZONANŢĂ) din strălucirea şi radiaţia lui[1]. Treptat, pe măsură ce vom exersa constant şi perseverent salutul yoghin al Soarelui, vom deveni în mod tainic conştienţi de semnificaţiile spirituale profunde ale salutului yoghin al Soarelui, care va înceta să mai fie pentru noi un simplu ansamblu de exerciţii, iar această trăire inefabilă va îngloba gradat întreaga noastră fiinţă, făcând-o să înflorească pe toate planurile.

Graţie acestei atitudini lăuntrice constante, ENERGIA SUBTILĂ SOLARĂ (HA(+)) YANG pe care o vom asimila realizând SALUTUL SOARELUI va fi totdeauna URIAŞĂ.

Efectele benefice generate de realizarea constantă, perseverentă, a Salutului Soarelui (SURYA NAMASKARA)

Efectele minunate ale acestui ansamblu de exerciţii relativ simple apar la toate fiinţele care le practică cu regularitate. Vă prezentăm în continuare principalele efecte benefice ale Salutului yoghin al Soarelui. Această parţială trecere în revistă care li s-ar putea părea unora puţin exagerată la prima

1 Toată hrana din care este construit şi sintetizat neîncetat corpul provine în mod direct din lumina ce ne parvine de la Soare. Mai mult decât atât, fiecare atom al corpului nostru a făcut parte la un moment dat dintr-o stea asemănătoare Soarelui sau chiar din Soarele însuşi. Prin practica consecventă a SALUTULUI SOARELUI, corelată cu atitudinea interioară potrivită putem cunoaşte gradat, (prin rezonanţă) focarul de energie divină a cărui manifestare fizică este Soarele.

vedere - este totuşi departe de a fi exhaustivă:

- SALUTUL SOARELUI poate fi practicat de oricine, atât de unul singur cât şi în grup, în orice anotimp, deoarece se poate realiza la fel de bine atât în cameră cât şi în aer liber (totuşi trebuie să menţionăm că efectele sale profunde apar ceva mai repede atunci când este practicată în natură, în perioada răsăritului Soarelui);

- SALUTUL SOARELUI nu necesită mai mult de 3-10 minute zilnic. Acest ansamblu de exerciţii nu îşi limitează acţiunea doar la o anumită parte a corpului, ci acţionează armonios asupra întregului organism.

- SALUTUL SOARELUI nu necesită nici un fel de echipament şi nu necesită nici un fel de cheltuieli, spre deosebire de sălile moderne de gimnastică, ce în prealabil trebuiesc înzestrate cu o aparatură complicată şi scumpă. Atunci când urmărim să practicăm SALUTUL SOARELUI nu avem nevoie decât de un spaţiu de 2 m pătraţi şi de o pătură pe care să stăm;

- SALUTUL SOARELUI tonifică întregul sistem digestiv prin întinderea şi comprimarea succesivă a abdomenului; totodată acest ansamblu de exerciţii masează profund toate viscerele: ficatul, stomacul, splina, intestinele, rinichi, activează digestia şi elimină constipaţia;

- SALUTUL SOARELUI întăreşte gradat centura abdominală, menţinând şi readucând, dacă este cazul, organele la locul lor (DACĂ ACESTEA SUNT DEPLASATE). Stazele sanguine de la nivelul organelor abdominale sunt astfel rapid suprimate;

- SALUTUL SOARELUI este o combinaţie armonioasă de mişcări şi respiraţii sincronizate; tocmai din această cauză, plămânii sunt profund ventilaţi, iar sângele este oxigenat şi dezintoxicat prin expulzarea masivă de bioxid de carbon şi alte gaze toxice pe căile respiratorii. În plus, realizarea sa corectă intensifică activitatea cardiacă şi astfel, circulaţia sanguină este activată în întregul organism. Acest aspect constituie una din condiţiile primordiale ale stării de sănătate. Salutul yoghin al Soarelui combate de asemenea hipertensiunea şi palpitaţiile, făcând ca mâinile şi picioarele care sunt reci să se reîncălzească;

- SALUTUL SOARELUI tonifică întregul sistem nervos graţie elongaţiilor şi flexiilor succesive ale coloanei vertebrale. Realizarea sa consecventă normalizează funcţiile sistemului nervos simpatic şi parasimpatic. Somnul devine din ce în ce mai profund şi mai odihnitor, iar memoria este mult ameliorată;

- SALUTUL SOARELUI îndepărtează rapid grijile şi tensiunile interioare, calmând persoanele anxioase. În mod obişnuit, celulele nervoase se refac mai lent decât celelalte celule ale organismului, însă practica regulată şi asiduă a SALUTULUI SOARELUI restabileşte gradat o funcţionare normală a creierului;

- SALUTUL SOARELUI stimulează şi normalizează activitatea glandelor endocrine, îndeosebi a glandei tiroide, datorită mişcărilor de compresiune

realizate la nivelul gâtului;

- SALUTUL SOARELUI ameliorează aspectul pielii, deoarece activitatea generală a circulației sanguine în întregul organism face pielea mult mai capabilă să evacueze mari cantități de toxine, mai ales dacă acest ansamblu de exerciții este continuat până la apariția unei ușoare transpirații. SALUTUL SOARELUI modifică în sens pozitiv aspectul pielii, care se știe că reflectă ca o oglindă starea noastră de sănătate. Tenul practicantului devine luminos, iar pielea, fiind bine irigată, reîntinerește;

- SALUTUL SOARELUI fortifică global întregul corp: gâtul, umerii, brațele, încheieturile, degetele, spatele, bazinul, centura abdominală, coapsele, pulpele picioarelor și gleznele sunt progresiv întărite fără a se îngreuna sau a deveni prea masive. Se știe de altfel că fortificarea musculaturii spatelui este un mijloc simplu, dar foarte eficient de a lupta împotriva tulburărilor ce pot apare la nivelul bazinului;

- SALUTUL SOARELUI previne căderea părului și totodată diminuează tendința naturală de albire a acestuia;

- SALUTUL SOARELUI contrabalansează efectul nefast al centurilor sau al hainelor strânse pe noi sau foarte strâmte; totodată el previne platfusul și întărește gleznele,

- SALUTUL SOARELUI reduce grăsimea în exces, în special grăsimea "de lux" din zona abdominală , de pe șolduri, coapse, gât și bărbie;

- SALUTUL SOARELUI elimină mirosurile corporale neplăcute prin favorizarea activității purificatorilor noștri naturali: piele, plămâni, intestine, rinichi;

- SALUTUL SOARELUI dinamizează și sporește capacitatea naturală de rezistență în fața bolilor prin întărirea terenului (corpul fizic) și a sistemului imunitar;

- SALUTUL SOARELUI ne modelează în mod ideal corpul (fără exagerarea masei musculare) reducând armonios excesul de grăsime

- SALUTUL SOARELUI oferă grație și siguranță în mișcări;

- SALUTUL SOARELUI pregătește în mod excelent practica gimnasticii sau a diferitelor sporturi în general;

- SALUTUL SOARELUI este cea mai rapidă metodă pentru crearea și menținerea unei stări interioare de spirit mereu tânăr. Este, evident, minunat să te simți oricând gata să înfrunți cu încredere și curaj greutățile vieții, extrăgând astfel din întreaga ta existență un maximum de bucurii intense și profund autentice. Pe scurt, SALUTUL SOARELUI ne deschide poarta spre o sănătate perfectă, forță, armonie, eficiență și longevitate, aspecte care ar trebui să constituie atributele normale al fiecărei ființe umane armonios integrate în MACROCOSMOS

- SALUTUL SOARELUI ne poate cu adevărat procura toate aceste rezultate deoarece el coordonează și echilibrează toate funcțiile vitale.

Bineînțeles că SALUTUL SOARELUI nu este un panaceu, însă acest

ansamblu de exerciţii simple, practicate cu perseverenţă şi fermitate, îi recompensează pe cei care îl realizează cu o sănătate excelentă, cu o energie benefică efervescentă, conferind totodată o nouă tinereţe persoanelor în vârstă.

Contraindicaţii

Realizarea lui SALUTUL SOAREUI este contraindicată în cazurile de hernie.

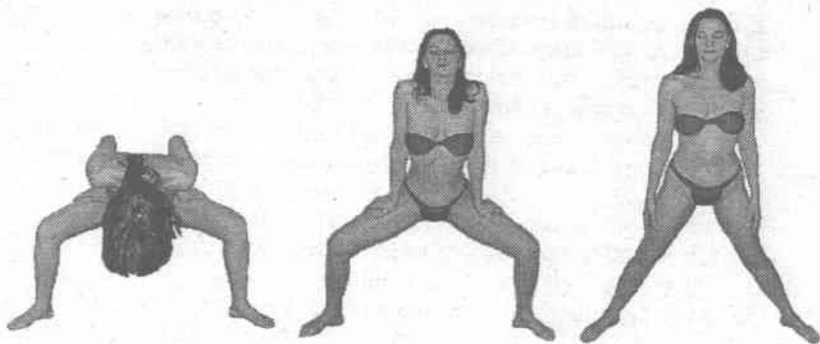
ASANA DE ELONGAŢIE PENTRU TORACE ŞI COLOANĂ

Vă vom prezenta în continuare o metodă terapeutică extraordinar de eficientă, care pentru cei dotaţi cu perseverenţă şi entuziasm s-a dovedit a fi şi miraculoasă. Este vorba de o tehnică simplă şi, în acelaşi timp, foarte complexă cunoscută sub numele de asana de elongaţie a coloanei sau asana de elongaţie pentru torace şi coloană, sau mai simplu: elongaţia coloanei vertebrale, întinderea coloanei vertebrale etc.

TEHNICA DE EXECUŢIE

Picioarele depărtate la circa de două ori lăţimea umerilor, tălpile orientate oblic. Aşezaţi podul palmelor pe coapse, chiar în unghiul dintre coapse şi bazin şi vă lăsaţi pe vine cât mai mult respirând pe gură. Coloana vertebrală cât mai dreaptă şi capul în prelungire. Inspiraţi pe nas şi reţineţi aerul concentrându-vă asupra energiei care pătrunde prin creştet, trece prin coloana vertebrală şi se acumulează în zona dintre anus şi sex. Simţiţi mărirea distanţei dintre coaste şi întinderea coloanei vertebrale, energizarea corpului, având ca ax de iradiere coloana vertebrală,

ASANA DE ELONGAŢIE PENTRU TORACE ŞI COLOANĂ



Partea întâi
EXPIRAŢIE

Partea întâi
RETENŢIE PE PLIN

Partea întâi
CONŞTIENTIZARE
între două execuţii

flexibilitate.

CONCENTRAREA

Vom vizualiza în retenţia pe plin un flux de lumină alb strălucitor ce pătrunde prin creştetul capului, străbate coloana vertebrală şi se opreşte la baza acesteia, energizându-ne pe măsură ce suntem pătrunşi de el. La început această vizualizare este posibil să nu fie foarte clară şi să nu simţim foarte pregnant energia de care vorbeam. Perseverând cu credinţă şi cu aspiraţie vom observa că începem chiar să vedem şi să simţim.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

Genunchii nu trebuie să cadă în interior, ci trebuie să fie împinşi spre exterior.

Expiraţia trebuie să fie completă, golind de aer plămânii compresând atât zona toracică şi claviculară, cât şi zona abdominală. Inspiraţia trebuie să fie şi ea completă; pentru aceasta vom decontracta muşchii, mai ales cei abdominali, lăsând aerul să intre liber, firesc şi complet în plămâni. La început va fi greu de realizat o expiraţie şi o inspiraţie completă, dar prin auto-observare atentă şi exerciţiu, în timp, performanţele dumneavoastră se vor îmbunătăţi.

La apariţia unor stări de ameţeală nu continuaţi. Vă opriţi. Vă odihniţi. Apoi, reluaţi.

Nu forţaţi retenţia aerului în plămâni, pe plin sau pe vid.

Se vor evita mişcări bruşte.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Are ca efect îndreptarea considerabilă a coloanei după numai 2 luni de practică consecventă. Se combat atât curburile laterale-scolioza, cât şi cele frontale-cifoza (gârboveala sau cocoaşa).
- Elimină grăsimea inestetică din talie şi de pe picioare. Ajută la eliminarea ţesutului adipos. Reduce şi face să dispară celulita.
- Măreşte mobilitatea articulaţiilor şi a coloanei vertebrale.
- Elimină durerile intervertebrale
- Conferă o stare globală de vioiciune şi prospeţime (mai ales atunci când este executată împreună cu vizualizarea creatoare). Elimină somnolenţa, stările de lipsă de entuziasm, de slăbiciune.
- Conferă o stare foarte plăcută de forţă şi dinamism.
- Măreşte mobilitatea mentală şi puterea de adaptare.
- Dinamizează creativitatea

Alte indicaţii: poliartrită reumatoidă, sciatică, rigidizarea coloanei vertebrale, sudarea vertebrelor (spondilită anchilozantă),

CONTRAINDICAŢII

Această postură nu prezintă contraindicaţii.

POSTURA MÂINII LA PICIOR (Padahastasana)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Stând cu picioarele foarte puțin depărtate, tălpile paralele între ele, ne aplecăm înainte şi căutăm să apucăm degetele mari de la picioare între degetul mare şi următoarele două degete de la mâini cu palmele spre interior şi să le ținem strâns. Menținem picioarele drepte şi arcuim spatele cât mai mult, încercând chiar să lipim fruntea, pieptul şi abdomenul de picioare. Într-o fază avansată de practică, când ne-am elasticizat suficient, introducem chiar complet palmele sub labele picioarelor sau eventual, la alegere, aşezăm mâinile cu palmele pe sol în lateralele picioarelor sau în față. Este important ca picioarele să rămână complet întinse pe întreaga durată a execuției.



POSTURA MÂINII LA PICIOR (Padahastasana)

CONCENTRAREA

În timpul efectuării acestei posturi ne concentrăm să percepem fluxurile de energie telurică care sunt captate prin membrele inferioare ca nişte foarte fini curenți bio-electrici. Urmărim ascensiunea lor, energizarea şi dinamizarea planşeului pelvian şi preponderent a zonei dintre anus şi sex. Concomitent realizăm eliminarea prin brațe, palme şi degete a fluidelor lăuntrice reziduale consumate, perturbatoare ale echilibrului vital.

La revenirea din postură conştientizăm senzația plăcută de amplă energizare, intens sesizabilă la nivelul membrelor inferioare, dinamizarea şi energizarea planşeului pelvian precum şi senzația netă de purificare a energiilor în zona trunchiului.

Pentru a putea sesiza cât mai bine fluxurile energetice regeneratoare care apar pe durata realizării posturii este important să relaxăm cât mai bine musculatura spatelui (în special zona lombară), musculatura picioarelor şi toți ceilalți muşchi care nu sunt direct implicați în menținerea poziției.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

Vom căuta pe cât posibil ca coloana să fie cât mai decontractată şi pasivă.

Vom evita de asemenea să îndoim genunchii şi la revenire se va evita să se deruleze brusc coloana.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Practica constantă a acestei posturi face să devină umerii puternici, talia subţire şi pieptul larg.

- Organele abdominale sunt tonificate. Creşte cantitatea de suc gastric, iar ficatul şi splina sunt activate.

- Persoanele care suferă din cauza unor senzaţii de umflare abdominală sau de anumite afecţiuni gastrice, vor remarca ameliorări şi chiar diminuarea acestor tulburări prin practica acestei posturi.

- Discurile spinale deplasate către înainte pot fi readuse în mod natural la normal prin această postură. Înălţimea, de asemenea, poate fi sporită prin practica posturii.

- Asigură elasticitatea coloanei vertebrale mai ales la nivelul zonei lombare, contribuind în felul acesta la menţinerea stării de sănătate perfectă a acesteia şi la vindecarea multor maladii a căror origine este necunoscută.

- Postura este folositoare şi pentru reducerea greutăţii corporale, determinând eliminarea adipozităţilor în exces.

- După efectuarea posturii, un anumit interval de timp ne vom simţi mult înviguraţi. Corpul devine uşor întrucât energiile şi aspectele inerţiale sunt disipate.

- Orice scurtare a picioarelor datorată vreunei fracturi a oaselor gambei sau coapsei este după o practică adecvată a acestei posturi gradat rectificată. Se poate obţine, de asemenea, o considerabilă alungire a piciorului prin practica acestei posturi, timp de aproximativ 3 luni, masând în paralel înainte şi după executarea posturii membrul afectat cu ulei de muştar sau din floarea soarelui în care se adaugă puţină sare, sarea mărind puterea de pătrundere a uleiului.

- Deşi această postură este extrem de uşor de executat chiar şi pentru începători, ea este totuşi foarte binefăcătoare. Fie şi o practică redusă a acestei posturi cu atenţia concentrată ferm să percepem fenomenele de rezonanţă, poate produce un efect imediat şi notabil.

CONTRAINDICAŢII

Această postură nu prezintă contraindicaţii. Se recomandă totuşi a fi angrenată cu prudenţă şi fără a se forţa flexia de către cei care prezintă afecţiuni ale coloanei vertebrale în zona lombară.

Efectele fizice ale posturii se reflectă mai ales prin armonizarea la nivelul picioarelor şi a taliei:

- depuneri inestetice de ţesut adipos pe abdomen; talie îngroşată

- acţionează eficient pentru o modelare armonioasă a picioarelor (fie prin înlăturarea gradată a ţesuturilor suplimentare, fie prin modelarea musculaturii coapselor şi gambelor în cazurile picioarelor insuficient dezvoltate);

- coapsele şi gambele devin mult mai bine conturate;

- atitudinea corporală este îmbunătăţită prin corectarea poziţiei coloanei vertebrale.

POSTURA MÂINII LA PICIOR face parte dintre posturile indicate pentru toate tipurile constituţionale. Efectul de eliminare a tendinţelor şi energiilor inerţiale determină o stare de prospeţime vitală şi tonus care se resimte în întregul corp imediat după încheierea realizării corecte a posturii şi mult timp după aceea.

Postura determină o stare de vitalitate şi regenerare de natură să susţină orice proces de modelare şi înfrumuseţare corporală. Din acest motiv ea este indicată ca adjuvant în toate terapiile, în special în cazul persoanelor cu vitalitate şi energie reduse.

POSTURA VULTURULUI (Garudasana)

TEHNICA DE EXECUŢIE

Execuţia implică realizarea posturii în mod polar (stânga-dreapta).

Se porneşte din poziţia în picioare, cu tălpile paralele.

EXECUŢIA pe partea stângă

Se va îndoi mai întâi genunchiul stâng, aducând piciorul drept peste coapsa stângă, deasupra genunchiului, punând partea din spate a coapsei drepte peste partea din faţă a coapsei stângi. Laba piciorului drept se va plasa pe după pulpa piciorului stâng, astfel încât fluierul piciorului drept să atingă gamba stângă şi degetul mare al piciorului drept să se agaţe chiar deasupra părţii interioare a gleznei drepte.

Astfel piciorul drept este răsucit în jurul piciorului stâng, iar echilibrul se va realiza sprijinindu-ne doar pe piciorul stâng. Se îndoaie apoi coatele, ridicându-se braţele până la nivelul pieptului. Se va plasa cotul stâng pe partea din faţă a antebraţului drept. Se aduce apoi mâna stângă în spate spre dreapta şi mâna dreaptă în spate spre stânga, apucând degetul mare al mâinii stângi cu degetele mijlociu şi arătător ale mâinii drepte.



POSTURA VULTURULUI
(Garudasana)
Execuţia pe partea
STÂNGĂ

Această postură se execută cu ochii deschişi. Privirea va fi orientată într-un uşor strabism convergent. Fixăm un punct exterior, plasat în faţă noastră aproximativ la înălţimea mijlocului frunţii, central.

În timpul execuţiei posturii spatele va fi menţinut drept, în poziţie verticală.

CONCENTRAREA în timpul execuției pe partea stângă

La sfârşitul execuției pe partea stângă vom conştientiza dinamizarea planului mental, polaritatea minus, receptivă. Vom sesiza de asemenea distinct jumătatea stângă a întregului corp.

EXECUȚIA pe partea dreaptă

Se repetă apoi execuția posturii absolut simetric; stând pe piciorul drept şi răsucind piciorul stâng în jurul piciorului drept, iar brațul stâng în jurul brațului drept.

CONCENTRAREA în timpul execuției pe partea dreaptă

La revenire se conştientizează dinamizarea planului mental polaritatea plus, emisivă, solară, dinamică. Vom sesiza de asemenea distinct jumătatea dreaptă a întregului corp. La execuția pe această parte femeile vor conştientiza cu atenție sporită starea pe această parte, deoarece aspectul dinamic. solar este latent (parțial dezvoltat) la structura feminină.



POSTURA VULTURULUI
(Garudasana)
Execuția pe partea
DREAPTĂ

CONCENTRAREA FINALĂ

În final conştientizăm activarea globală a planului mental, stare de echilibru şi armonie în plan mental. Percepem de asemenea o capacitate mărită de focalizare mentală şi mărirea puterii de concentrare.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

Postura trebuie să fie realizată perfect pe ambele părți, fără nici un fel de dezechilibru. Dezechilibrul pe una din părți arată în mod exact dizarmonia în planul polarității corespondente.

Buna concentrare asigură un echilibru perfect.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Această postură întăreşte gleznele şi îndepărtează rigiditatea umerilor.

- Ea este recomandată pentru prevenirea cârceilor sau a durerilor muşchilor gambei.

- POSTURA VULTURULUI întăreşte gleznele, gambele, genunchii şi coapsele, fiind de un real folos pentru persoanele care trebuie să meargă pe jos distanțe lungi. Practicată chiar şi pentru puțin timp de o persoană care a stat o zi întreagă în picioare, ea înlătură oboseala.

- Durerile (artralgiile) genunchilor, gleznelor şi a celorlalte încheieturi, ca şi durerile sau tremurăturile umerilor, coatelor, brațelor şi antebrațelor

sunt vindecate prin practicarea acestei posturi.

- De asemenea, ea s-a dovedit utilă în vindecarea afecţiunilor urinare şi ano-rectale.

CONTRAINDICAŢII

Această postură nu prezintă contraindicaţii.

Efectele benefice ale POSTURII VULTURULUI asupra femeilor sunt focalizate în special asupra zonei picioarelor, dar şi a braţelor.

- datorită realizării polare, postura permite corectarea asimetriilor ce pot să apară în dezvoltarea picioarelor

- are efecte de îndepărtare a ţesutului adipos de pe coapse şi gambe, conturarea şi definirea coapselor, genunchilor şi gambelor

- în cazul unei insuficiente dezvoltări a musculaturii picioarelor, este în mod special recomandată realizarea acestei posturi.

- postura realizează o dinamizare energetică intensă a întregului corp, ceea ce determină creşterea tonusului fizic şi psihic

- postura are un puternic efect de echilibrare şi stabilizare asupra minţii, generează calm, luciditate şi putere de focalizare mentală

- în cazul femeilor, POSTURA VULTURULUI (execuţia pe partea dreaptă) determină creşterea gradată a aspectelor solare (+, Yang) la nivel mental (în general mai puţin dinamizate la femei), manifestate prin: creşterea puterii de sinteză a ideilor şi a capacităţii de cuprindere a minţii, capacitate creativă şi de exprimare a ideilor într-o formă precisă, putere de evocare, dezvoltarea inteligenţei sintetice. Totodată, în urma execuţiei posturii pe partea stângă, este dezvoltată şi rafinată inteligenţa analitică, puterea de analiză şi recepţie a ideilor benefice.

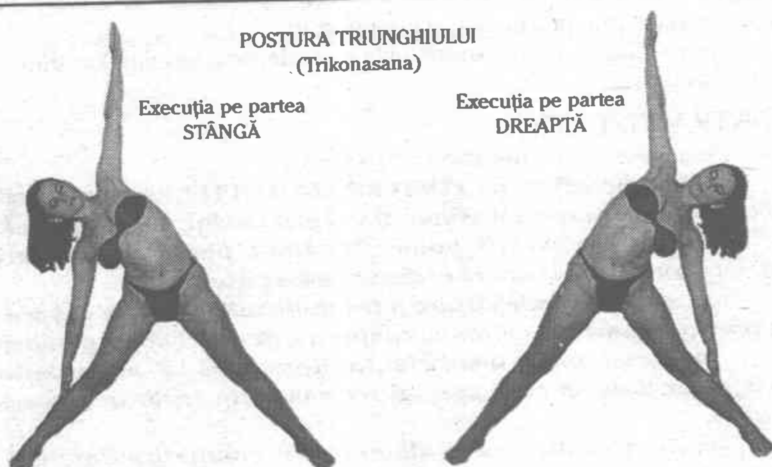
Împreună cu POSTURA PLUGULUI, această postură este de natură să sporească eficienţa celorlalte procedee de armonizare angrenate, prin mărirea eficienţei concentrării şi focalizării mentale.

POSTURA TRIUNGHIULUI (Trikonasana)

TEHNICA DE EXECUŢIE

Această postură se execută altern (stânga - dreapta). Poziţia de plecare este stând în picioare, depărtăm picioarele menţinând tălpile paralele astfel încât să avem între picioare un unghi de 90 de grade. Aceasta ne va ajuta să reducem mişcările laterale ale bazinului. Întindem braţele lateral, cu palmele orientate în jos. Aplecăm apoi trunchiul:

A) Către dreapta (pentru realizarea posturii pe partea dreaptă), în timp



ce mâna dreaptă coboară către genunchiul drept. Atunci când mâna dreaptă atinge genunchiul, lăsăm să alunece degetul mare şi arătătorul de-a lungul tibiei. Umărul urmează în cazul de față mişcarea şi bazinul pivotează uşor. Aplecăm astfel trunchiul până ce degetele de la mâna dreaptă ating piciorul drept. Simultan, păstrăm întins brațul stâng, capul rămânând nemişcat. În această atitudine ne imobilizăm, făcând să basculeze umerii pentru a-i aşeza cât mai perpendicular cu putință în raport cu podeaua.

CONCENTRAREA

- În timpul execuției posturii pe partea dreaptă conştientizăm şi ne concentrăm să percepem fluxul de energie telurică focalizând în zona plexului solar, după ce urcă prin membrele inferioare. Concomitent percepem fluxul de energie cosmică captat prin palma stângă şi degetele relaxate, circulând prin braț şi energizând după focalizare partea stângă a abdomenului. Rămânem în această poziție respirând normal, de voie, cu atenția concentrată să percepem dinamizarea plexului solar global şi în mod pregnant vom percepe distinct energizarea părții stângi abdominale. Este important să distingem că zona plexului solar este dinamizată şi prin intermediul energiilor subtile telurice ce focalizează în această zonă a abdomenului, iar partea stângă a abdomenului prin intermediul energiilor cosmice captate prin brațul stâng ridicat.

Revenirea la poziția normală implică rămânerea cu picioarele în continuare depărtate, dar necesită, după revenirea trunchiului la normal, coborârea brațelor pe lângă corp, unde rămân relaxate. Aceasta este încheierea execuției pe partea dreaptă.

- La revenire, conştientizăm masajul specific al organelor digestive, dinamizarea plexului solar şi în mod secundar conştientizăm energizarea

părţii stângi abdominale. Sesizăm în final efectele complexe de elasticizare şi modelare produse de această postură asupra zonei abdominale şi părţii stângi a taliei. Sesizăm conştientizarea mult mai bună a acestei zone a corpului.

B) Către stânga (pentru realizarea posturii pe partea stângă), în timp ce mâna stângă coboară către genunchiul stâng. Atunci când mâna stângă atinge genunchiul, lăsăm să alunece degetul mare şi arătătorul de-a lungul tibiei. Umărul urmează în cazul de faţă mişcarea şi bazinul pivotează uşor. Aplecăm astfel trunchiul până ce degetele de la mâna stângă ating piciorul stâng. Simultan păstrăm întins braţul drept, capul rămânând nemişcat. În această atitudine ne imobilizăm, făcând să basculeze umerii pentru a-i aşeza cât mai perpendicular cu putinţă cu podeaua.

CONCENTRAREA

- În timpul execuţiei posturii pe partea stângă conştientizăm şi ne concentrăm să percepem fluxul de energie telurică focalizând în continuare în zona plexului solar, după ce continuă să urce prin membrele inferioare. Concomitent percepem fluxul de energie cosmică, captat prin palma dreaptă şi degetele relaxate, circulând prin braţ şi dinamizând după focalizare partea dreaptă a abdomenului. Rămânem de asemenea în această poziţie, respirând normal, de voie, cu atenţia concentrată să percepem dinamizarea plexului solar global şi în mod pregnant vom percepe distinct energizarea părţii drepte abdominale. Şi de această dată este important să distingem că zona plexului solar este activată şi prin intermediul energiilor subtile telurice, ce focalizează în această zonă a abdomenului, iar partea dreaptă abdominală, prin intermediul energiilor cosmice captate prin braţul drept ridicat. Revenirea la poziţia normală implică rămânerea cu picioarele în continuare depărtate, dar necesită după revenirea trunchiului la normal, cu braţele întinse lateral, coborârea braţelor pe lângă corp, unde rămân relaxate. Aceasta este încheierea execuţiei pe partea stângă.

- La revenire, conştientizăm masajul specific al organelor digestive, dinamizarea plexului solar şi în mod secundar conştientizăm energizarea polară a părţii drepte abdominale. Sesizăm în finalul execuţiei pe această parte efectele complexe de elasticizare şi modelare produse de această postură asupra zonei abdominale şi părţii drepte a taliei. Sesizăm priza de conştiinţă mult mărită asupra zonei taliei.

CONCENTRAREA GLOBALĂ FINALĂ

În faza finală a acestei posturi sesizăm pregnant dinamizarea plexului solar, secundar remarcând energizarea distinctă a părţii stângi şi drepte a zonei abdominale. Remarcăm de asemenea masajul întregii zone abdominale, la nivel psihic conştientizând starea de încredere în sine, voinţă mărită, curaj, putere de control şi dominare, armonie interioară având ca focar de iradiere plexul solar. Sesizăm în final legătura existentă

între aceste efecte intense asupra psihicului şi starea de elasticizare, flexibilitate şi suplețe pe care o resimțim cu claritate la nivelul taliei. Conştientizăm efectul modelator, transformator pe care flexia specifică posturii şi dinamizarea energetică intens resimțită îl au asupra structurii noastre fizice.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

Iată erorile cele mai frecvente:

- Să se expire coborând bazinul şi brațul;
- Să se îndoaie şi să se anuleze liniaritatea brațelor întinse;
- Să nu se îndepărteze suficient de mult picioarele într-un unghi de cel puțin 90 de grade, deoarece aceasta lasă o mare mobilitate bazinului;
- Să se îndoaie un picior;
- Să se lase capul să atârne sau să i se schimbe poziția naturală (în prelungirea coloanei vertebrale);
- Să se deplaseze unul dintre şolduri în față relativ la planul vertical determinat de realizarea posturii;

Pentru realizarea corectă şi fără efort a posturii:

- înaintea intrării în postură, după etapa de depărtare a picioarelor, greutatea corpului trebuie să fie distribuită egal pe ambele tălpi; totodată, tălpile se vor sprijini ferm pe sol, pe toată suprafața lor
- intrarea în postură se face lent, astfel încât să putem conştientiza şi relaxa foarte bine muşchii din zona taliei şi toracelui.
- în faza finală relaxăm brațul ridicat, muşchii spatelui, ai picioarelor şi toți muşchii care nu sunt direct implicați în menținerea echilibrului.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Această postură întinde şi dezvoltă admirabil musculatura coloanei vertebrale.
- Muşchii intercostali mobilizați şi devin supli, din câte se ştie ei fiind în general atrofiați şi diminuați din cauza modului nostru superficial de a respira. Din acest punct de vedere, POSTURA TRIUNGHIULUI le restituie acestora mobilitatea pierdută.
- Muşchii abdominali oblici şi cei ai şoldurilor sunt întinşi atunci când trunchiul se înclină lateral pentru a realiza poziția şi fortificați atunci când trunchiul revine la verticală.
- Centura abdominală este fortificată şi întărită.
- Această postură fortifică muşchii gâtului şi cei ai cefei, rareori puşi în acțiune în viața curentă.
- POSTURA TRIUNGHIULUI RESTITUIE ÎNTREAGA SA MOBILITATE CUTIEI TORACICE, acesta fiind un efect foarte important. Se ştie că majoritatea oamenilor prezintă asimetrii care fac ca unul dintre cei doi plămâni să respire mai mult decât celălalt. Din acest punct de vedere s-a constatat că cel mai adesea plămânul drept este cel mai activ. Acest

dezechilibru respirator se accentuează gradat, odată cu trecerea timpului, plămânul cel mai puţin activ tinzând să-şi reducă şi mai mult activitatea sa. Desigur, numai un singur plămân ne este suficient pentru a trăi în mod normal, cu condiţia să nu ne dedăm la exerciţii foarte violente. Referitor la aceasta se ştie că natura ne-a înzestrat cu o suprafaţă pulmonară din plin suficientă, anticipând nevoi respiratorii importante, în special în caz de eforturi intense şi prelungite. Totuşi trebuie ca ambii plămâni să fie în mod egal aeraţi, în caz contrar, plămânul mai puţin activ expunându-se la afecţiuni pulmonare cum ar fi în special tuberculoza. Prin expansiunea alternativă a fiecărei jumătăţi a toracelui, postura restabileşte echilibrul respirator şi ventilează în profunzime cei doi plămâni.

- POSTURA TRIUNGHIULUI constituie de asemenea o excelentă pregătire incipientă pentru exerciţiile care implică utilizarea controlată a respiraţiei. Această postură favorizează deci ventilarea nu numai a părţii mijlocii a plămânilor, ci şi pe cea a lobilor superiori.

- Această postură corectează anumite defecte de curbură ale coloanei vertebrale ceea ce va determina atât o bună funcţionare a diferitelor sisteme corporale, cât şi CORECTAREA GRADATĂ A ASIMETRIILOR DE LA NIVELUL TALIEI, SÂNILOR, umerilor etc. (care adesea sunt în legătură cu deformările coloanei). Prima parte a mişcării pliază coloana vertebrală lateral, ceea ce corectează deformările laterale. În cazul scoliozei, trebuie să se practice exerciţiul asimetric: de exemplu, de două ori în sensul corectiv al scoliozei, o singură dată în celălalt sens. În cazul deformărilor accentuate nu se va acţiona decât pe o singură parte până la eliminarea problemelor. În acest caz, postura trebuie să fie executată de mai multe ori pe zi. Partea lombară este în special angrenată în cadrul acestei posturi. De aceea, POSTURA TRIUNGHIULUI se completează foarte bine cu POSTURA DE TORSIUNE (ARDHA-MATSYENDRASANA).

- Practica acestei posturi înlătură durerea de spate şi dezvoltă muşchii fesieri.

- Corpul devine uşor.

- Afecţiunile plămânilor şi frecventele eczeme şi coşuri ale pielii sunt vindecate.

- O trăsătură specială a acestei posturi este că ajută la creşterea în înălţime în cazurile în care este necesar.

- Postura se dovedeşte a fi utilă şi în cazurile de sciatică dacă este practicată încet.

- O altă caracteristică deosebită a acestei posturi este aceea că poate fi practicată chiar şi de o femeie însărcinată, fără a-i cauza vreun rău. În timpul primelor 3-4 luni de graviditate, femeile pot practica lent această postură. Ea armonizează şi echilibrează numeroşi nervi direcţionaţi transversal şi oblic în corp. Deşi atât de simplă, postura este extrem de folositoare pentru femei. Femeile cu corpul aplecat sau încovoiat, precum

şi cele care resimt dificultăţi în a merge drept trebuie să practice POSTURA TRIUNGHIULUI. Însă ea nu trebuie executată cu smucituri sau grăbit, deoarece astfel îşi pierde din valoare şi utilitate. Numai menţinând corpul în această postură un anumit timp, avantajele ei pot fi obţinute.

- POSTURA TRIUNGHIULUI, pe lângă creşterea în înălţime, face de asemenea corpul bine proporţionat.

- Această postură tonifică muşchii picioarelor, înlătură rigiditatea din picioare şi şolduri, corectează anumite deformări ale picioarelor şi le permite acestora să se dezvolte egal.

- Uşurează şi alină durerile de spate şi luxaţiile gâtului, întăreşte gleznele şi dezvoltă pieptul. De asemenea, tonifică muşchii şoldurilor, ai gambelor şi tendoanele de la genunchi. Determină funcţionarea corectă a muşchilor spatelui şi ai coloanei vertebrale, deoarece postura măreşte cantitatea de sânge din partea inferioară a regiunii spinale. Pieptul este extins pe deplin. Postura alină eficient durerile spatelui învigorând totodată organele abdominale şi muşchii şoldurilor.

- Acest exerciţiu fortifică centura abdominală şi activează circulaţia sanguină în abdomen prin comprimarea şi întinderea alternativă a fiecărei jumătăţi a pântecelui.

- Postura acţionează eficient în cazuri de ptoze, sau altfel spus în cazul deplasărilor intestinului (atât a intestinului subţire cât şi a colonului).

- Nervii părţii lombare a coloanei vertebrale sunt tonificaţi şi stimulaţi, ceea ce influenţează direct toate organele abdominale şi în special sistemul genito-urinar, ca şi colonul.

- Postura combate constipaţia din două direcţii:

1) mecanic, prin comprimarea şi întinderea alternativă a abdomenului;

2) pe cale reflexă, prin stimularea centrilor nervoşi medulari care comandă aceste organe (de notat că apare de asemenea o creştere a diurezei).

- POSTURA TRIUNGHIULUI îndreaptă coloana vertebrală, echilibrează şi dezvoltă cuşca toracică, corectează prin creştere toracele de tip plat, elimină grăsimea şi celulita de la nivelul şoldurilor.

Toate aceste efecte se obţin menţinând postura cel puţin un minut pe fiecare parte.

CONTRAINDICAŢII

În cazul acestei posturi nu există nici un fel de contraindicaţii, cu condiţia ca ea să fie executată fără a forţa, urmând indicaţiile date mai sus. Femeile însărcinate vor trebui să fie prudente în ceea ce priveşte executarea acestei posturi, începând cu a patra lună de sarcină, suspendând execuţia acestei posturi după a cincea lună de sarcină din cauza efectelor sale asupra uterului.

Efectele benefice ale acestei posturi se fac resimţite în cazul femeilor în special în ceea ce priveşte:

- dezvoltarea cutiei toracice şi fortificarea pieptului - ceea ce atrage după sine efecte de armonizare asupra sânilor, atât în ceea ce priveşte corectarea asimetriilor cât şi din punctul de vedere al întăririi, fortificării şi redării fermităţii lor

- conştientizarea taliei (zonă pe care adesea femeile nu o percep distinct şi nu o pot controla)

- modelarea taliei, în sensul de bună definire şi conturare, prin îndepărtarea armonioasă, gradată, a ţesuturilor suplimentare din această zonă

- corectarea asimetriilor coloanei vertebrale, ceea ce determină şi corectarea celorlalte asimetrii corporale corelate cu aceasta (la nivelul taliei, sânilor, bazinului)

- menţinerea unei poziţii corporale drepte, suple, pline de graţie şi feminitate

- exprimarea unor calităţi feminine ca: fermitatea, curajul, voinţa, stăpânirea de sine, autocontrolul, capacitatea de acţiune, independenţa în gândire şi acţiune, impact benefic mărit asupra celor din jur.

Pentru obţinerea rapidă a acestor efecte este importantă menţinerea posturii o durată cât mai mare de timp, în care atenţia trebuie să fie ferm focalizată pentru a percepe clar efectele fizice şi subtile (bioenergetice) ale posturii. Angrenarea VOINŢEI de a menţine postura (în modul descris, fără contractări şi "strângeri din dinţi", căutând păstrarea focalizării mentale), este de natură să accelereze mult obţinerea rezultatelor.

POSTURA SEMILUNII (Ardha Chandrasana)



POSTURA SEMILUNII (Ardha Chandrasana)

TEHNICA DE EXECUŢIE

Deşi aparent simplă, această postură necesită multă atenţie în privinţa felului în care ea trebuie abordată. Poziţia de plecare este foarte importantă şi condiţionează executarea corectă a tehnicii propriu-zisă. Se porneşte din picioare cu braţele întinse deasupra capului. Această poziţie de plecare este corectă în momentul în care, văzută din profil, de la vârfurile degetelor de la mâini trecând pe linia coloanei vertebrale şi până la călcâie, corpul descrie o linie perfect dreaptă şi nu una frântă. De aceea, această primă etapă trebuie să fie realizată cu multă atenţie. Întreaga greutate a corpului va fi repartizată

uniform pe toată suprafaţa tălpii picioarelor. BAZINUL VA FI BASCULAT PENTRU A-L PLASA LA ORIZONTALĂ (pentru aceasta vezi şi metoda de corectare a poziţiei bazinului din capitolul referitor la atitudinea corporală), coloana va fi îndreptată aranjând vertebrele pe o linie dreaptă, eliminând toate curburile în faţă ale coloanei. Capul va fi păstrat drept iar palmele vor fi orientate spre în faţă, relaxate, în timp ce braţele şi trunchiul vor fi întinse cât mai mult posibil. Deplasând apoi capul pe spate pentru a putea vedea vârful degetelor, înclinăm progresiv partea superioară a trunchiului către în spate. Nu va trebui să ne înclinăm către în spate deplasând regiunea lombară, zonă care opune puţină rezistenţă în cazul unei flexii în spate, dar care deseori este cea mai fragilă zonă a coloanei. Tocmai pentru aceasta vom evita ca regiunea lombară să participe la mişcare, încercând să curbăm numai partea superioară a spatelui. Va trebui deci să derulăm coloana vertebrală, vertebră cu vertebră, pornind din zona cervicală, încercând să inversăm curbura naturală care este chiar prea accentuată la unele persoane, fără a coborî însă până la zona lombară. Procedând astfel se vor elasticiza puţin câte puţin fiecare dintre vertebrele dorsale. Realizând această postură, vom avea deci grijă să pliem în special zona coloanei aflată între omoplaţi, protejând zona lombară. Totuşi va fi aproape imposibil ca această zonă să nu participe deloc la flexia generală dar vom căuta ca aceasta să se realizeze cât mai puţin posibil şi nu într-o manieră deliberată.

Pentru a executa cât mai corect acest exerciţiu şi a înclina cât mai mult trunchiul către în spate fără efort va trebui să ne imaginăm că vertebrele se deplasează precum un evantai ce se deschide din ce în ce mai mult. Graţie acestei reprezentări mentale, postura va fi executată mult mai uşor iar musculatura părţii inferioare a trunchiului va fi în întregime pasivă. Vom înclina trunchiul cât mai mult posibil către în spate basculând bazinul spre în faţă în timp ce picioarele sunt menţinute perfect întinse şi greutatea corpului se păstrează în continuare pe întreaga suprafaţă a tălpii piciorului. Se va rămâne cât mai mult timp în această poziţie, nemişcat, în timp ce respiraţia va fi menţinută normală, de voie.

În cazul practicării acestei posturi pe un interval de timp îndelungat, procesul respirator se încetineşte iar durata inspiraţiei devine de la sine egală cu cea a expiraţiei.

CONCENTRAREA

- În timpul execuţiei acestei posturi ne vom concentra să percepem fluxurile de energie cosmică trecând prin braţe, conştientizând circulaţia descendentă a energiei prin braţul stâng precum şi circulaţia descendentă a energiei prin braţul drept, apoi vom urmări trecerea fluxurilor prin trunchi şi vom remarca focalizarea lor la nivelul organelor sexuale - unde va amplifica capacitatea noastră de control asupra energiilor sexuale.

- La revenirea din postură sesizăm amplificarea potenţialului erotic elevat precum şi capacitatea mărită de control la nivelul acestei energii.

Vom conştientiza de asemenea o stare de destindere a zonei plexului sacral ce are ca efect disiparea tensiunilor, a complexelor sau a inhibiţiilor sexuale precum şi o euforie specifică manifestată în tot corpul, expansionată, ce ne va permite să simţim ulterior rafinarea trăirilor erotice. Sesizăm, de asemenea, amplificarea imaginaţiei creatoare controlate de voinţă. Ulterior vom sesiza distinct efectele specifice produse de această postură asupra zonei taliei şi bazinului - starea de flexibilitate, elasticizare la nivelul taliei; sesizăm faptul că postura ne permite o foarte bună priză de conştiinţă asupra acestei zone (vom putea simţi şi controla mai uşor diferitele grupe musculare din zona abdominală).

Tot atunci vom putea sesiza amplificarea capacităţii de modelare a propriului nostru corp în conformitate cu aspiraţiile noastre şi cu imaginea armonioasă, creatoare a "taliei ideale" pe care o putem evoca mental în această fază finală a conştientizării.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Vom urmări ca întregul corp şi îndeosebi trunchiul să nu fie contractat.
- Vom evita ca tălpile picioarelor să nu fie paralele.
- Vom avea grijă ca braţele să fie întinse şi cât mai mult lăsate pe spate.
- Vom fi atenţi ca zona lombară să nu fie forţată.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA SEMILUNII este una dintre cele mai eficiente posturi pentru a restabili verticalitatea şi pentru a asigura statica corectă a coloanei vertebrale (Curburile normale vor continua să rămână dar practica POSTURII SEMILUNII va tinde să le estompeze, acţionând în mod corectiv asupra tuturor deformaţiilor).
- Prin acţiunea asupra coloanei vertebrale şi zonei bazinului, postura determină redobândirea gradată a poziţiei corecte a bazinului.
- Centura abdominală este mult întărită, talia devine suplă, corpolenţa este redusă
- Această postură ajută ca naşterile să devină uşoare, normale, spontane şi fără dureri.
- Practica POSTURII SEMILUNII are de asemenea ca efect ameliorarea irigării cu sânge a măduvei spinării şi a celor două lanţuri de ganglioni ai sistemului nervos simpatic situaţi de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, ceea ce vindecă numeroase tulburări funcţionale şi leziuni organice.

CONTRAINDICAŢII

Această postură nu prezintă contraindicaţii putând fi realizată chiar şi de gravide în vederea obţinerii unei naşteri fără dureri.

POSTURA SEMILUNII este una dintre posturile cele mai importante în ceea ce priveşte efectele de îndreptare armonioasă

a bazinului și a coloanei vertebrale - cu toate rezultatele excelente ce decurg din aceasta.

- prin practica perseverentă a acestei posturi talia devine suplă, bine conturată, atractivă, fiind eliminate gradat depunerile excesive de țesut adipos din această zonă.

- efectele resimțite în zona abdominală sunt foarte bine completate de cele realizate prin practica POSTURII TRIUNGHIULUI.

- efectele energizante, regeneratoare, de eliminare a inhibițiilor și tensiunilor de natură sexuală determină o manifestare liberă, armonioasă și amplă a unor aspecte ale feminității ce țin de suplețe (fizică și psihică), adaptabilitate, senzualitate controlată

- postura permite un mai bun control și o rafinare a manifestării energiilor erotice.

- în cazul femeilor ce resimt tensiuni sau blocaje în zona genitală postura este de un real ajutor

- realizarea consecventă a posturii permite amplificarea radiației magnetice feminine.

-POSTURA SEMILUNII permite trezirea (sau retrezirea) senzualității și erotismului.

Această postură permite înțelegerea gradată a legăturii care există între gradul de conștientizare și de armonie din zona bazinului și taliei și gradul de manifestare armonioasă a erotismului.

POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE (Utkatasana)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Poziția de plecare pentru realizarea acestei posturi este ghemuit, pe vine, dar trebuie să fim atenți ca gleznele să nu fie lipite, coapsele fiind moderat depărtate una de cealaltă. Se va deplasa apoi ușor bazinul pentru a aduce greutatea corpului pe călcâie, apropiind însă cât mai mult fesele de călcâie. Greutatea întregului corp va fi astfel repartizată pe vârfurile degetelor de la picioare. Coatele se vor așeza pe coapse, cât mai aproape de zona genunchilor. Mâinile se vor pune cu palmele plasate sub bărbie, iar degetele vor fi lipite de obraji fără a fi încordate.



POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE (Utkatasana)

Vom rămâne în această poziție imobil, cu ochii deschiși și orientați într-un ușor strabism convergent către zona din mijlocul frunții, unde se află zona de proiecție a centrului

mental de comandă. Respiraţia va fi de voie, normală, pe întreaga durată a execuţiei acestei posturi.

CONCENTRAREA

- În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra să percepem fluxul energiilor telurice ascensionând prin picioare şi dinamizând zona planşeului pelvian; în continuare vom percepe urcarea şi sublimarea energiilor amplificate prin trunchi şi focalizarea lor masivă la nivelul planului mental. Concomitent vom sesiza de asemenea, global, transmutarea şi sublimarea potenţialului creator (sexual) pe coloană.

- La revenire, conştientizăm stare plăcută de energizare la nivelul membrelor inferioare şi în zona pelviană; sesizăm o stare de vitalitate mărită. În plan psihic conştientizăm o stare caracteristică de echilibru, forţă lăuntrică, calm profund, luciditate, elevare.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Vom urmări obţinerea unei stări de relaxare după angrenarea posturii.

- Greutatea trunchiului va trebui să fie repartizată pe vârfurile degetelor de la picioare şi nu pe întreaga talpă.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

Efectele benefice ale acestei posturi se manifestă adeseori simultan la mai multe nivele ale fiinţei.

- POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE redă elasticitatea labei piciorului, măreşte mobilitatea degetelor, remodelează bolta plantară şi fortifică musculatura picioarelor. Încheieturile genunchilor, de asemenea, devin suple şi vor fi mai puţin vulnerabile la şocuri sau la diferite afecţiuni: reumatism, artroză, decalcifiere. În general, practica perseverentă a acestei posturi înlătură gradat afecţiunile dureroase ale încheieturilor picioarelor.

- Atunci când postura este practicată corect, sprijinindu-ne doar pe vârful degetelor, ea constituie totodată un exerciţiu util de redobândire şi amplificare a echilibrului, dinamizând progresiv organul de coordonare motrică specific, care este creierul mic. Prin această activare, reflexele devin mult mai rapide şi coordonarea tuturor mişcărilor se ameliorează. Fiinţa devine spontană şi mult mai abilă în executarea oricăror mişcări. Pentru ca aceste efecte să se manifeste cât mai pregnant şi rapid, va trebui însă să căutăm să realizăm în timpul execuţiei posturii o imobilitate perfectă.

- Călcâiele trebuie, pe cât posibil, să atingă fesele cât mai aproape de anus. Compresiunea acestei zone, combinată cu realizarea simultană a contracţiei sfincterelor anale, întăreşte musculatura deosebit de importantă a planşeului pelvian. Afluxul de sânge în această zonă va iriga mult mai puternic această regiune, organele sexuale şi sistemul genito - urinar fiind mult tonifiate şi fortificate, acest aspect favorizând o stare optimă de vitalitate şi sănătate.

- POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE este considerată ca fiind foarte utilă pentru dobândirea unui foarte bun control asupra energiilor erotice.

- Compresiunea organelor abdominale ridică uşor diafragma. Aceasta va avea ca efect un masaj blând asupra inimii, ce se dovedeşte a fi foarte favorabil pentru buna sa funcţionare.

- Activarea circulaţiei sanguine în zona de jos a abdomenului precum şi depresiunea creată în această zonă, exercită o influenţă binefăcătoare chiar şi asupra creierului. În cazul acestuia circulaţia sanguină va fi mai intensă, ceea ce are ca efect o reîmprospătare a memoriei, îmbunătăţirea activităţii sistemului nervos şi dinamizarea funcţiilor cerebrale.

Alte efecte binefăcătoare :

- Atunci când în această postură este realizată simultan şi RETRACŢIA ABDOMINALĂ, organele din partea de jos a abdomenului primesc de asemenea un aflux suplimentar de sânge. Rinichii sunt masaţi şi vor funcţiona mai bine, iar suprarenalele vor fi considerabil activate.

- De asemenea, consecvent realizată, această postură acţionează în mod eficient în cazul afecţiunilor reumatice, favorizând secreţia de cortizon a suprarenalelor. Secreţiile de cortizon endogen, în cazul acestei dinamizări armonioase, nu sunt niciodată nocive şi nu depăşesc doza fiziologică optimă.

- Constipaţia este gradat înlăturată prin practica acestei posturi.

CONTRAINDICAŢII

În cazul acestei posturi nu există contraindicaţii.

POSTURA STÂND PE VINE ÎN RIDICARE acţionează din punct de vedere fizic în special asupra picioarelor. Întăreşte musculatura gambelor; corectează gambele prea subţiri, cu musculatura asimetric dezvoltată.

Calităţile care pot fi trezite cu uşurinţă prin practica consecventă a acestei posturi sunt: vitalitatea şi forţa, echilibrul şi stabilitatea mentală, puterea de concentrare, de focalizare mentală, atenţia, capacitatea de control asupra întregii fiinţe.

RETRACŢIA ABDOMINALĂ (Uddiyana Bandha)

Este o tehnică fundamentală, folosită pentru ridicarea energiei sexuale, pentru transmutarea şi sublimarea ei. Dinamizează voinţa, curajul, conferă calm, luciditate.

TEHNICA DE EXECUŢIE:

Iată condiţiile prealabile ale reuşitei acestui procedeu:

A. trebuie în mod absolut să nu fi mâncat cu 2 ore înainte.

B. pentru a permite diafragmei să urce, plămânii trebuie să fie cât mai


Prima fază
EXPIRAȚIA


A doua fază
RETRACȚIA


A treia fază
INSPIRAȚIA ȘI RETENȚIA PE PLIN

RETRACȚIA ABDOMINALĂ (Uddyana Bandha)

goi și să rămână astfel pe întreaga durată a exercițiului.

C. centura abdominală trebuie să fie relaxată complet și să rămână pasivă - în cazul în care este contractată din greșeală, ea se va opune acțiunii exercitate de presiunea atmosferică - deci mușchii abdominali nu lucrează absolut deloc pe întreaga durată a exercițiului.

D. printr-o falsă inspirație toracică, diafragma urcă în poziția sa cea mai înaltă.

POZIȚIE: în picioare, îndoiți ușor genunchii și așezați mâinile pe pulpe, căutând să sprijiniți întreaga greutate a trunchiului pe brațe. Pentru a putea relaxa centura abdominală brațele trebuie să susțină umerii, menținând ferm corpul pe întreaga durată a exercițiului. Procedând astfel, picioarele vor fi depărtate la 30-40 cm, cu tălpile paralele.

Execuția propriu-zisă:

- PRIMUL TIMP: Expirați profund către în față, contractând chiar abdomenul pentru a goli plămânii în întregime. Simultan cu aceasta lăsați-vă la sol, chircindu-vă pentru a facilita astfel expirația. Cu cât va rămâne mai puțin aer rezidual în plămâni, cu atât retracția abdominală va fi mai ușoară.

- TIMPUL DOI: Reveniți din nou la poziția de plecare, în apnee pe vid, deci FĂRĂ A MAI LĂSA SĂ INTRE ABSOLUT DELOC AER. Relaxați apoi rapid, dar complet centura abdominală pe care ați încordat-o pentru a realiza expirația profundă și în continuare depărtați ușor coastele și realizați simulacrul unei inspirații toracice profunde. De îndată ce coastele se depărtează ușor și se ridică, diafragma urcă de la sine și veți constata, poate chiar cu surprindere că abdomenul se retractează (suge) de la sine fără nici

un efort de contracție.

La început se va menține în acest fel RETRACȚIA ABDOMINALĂ numai câteva clipe, 5 secunde la început, minim, și se va mări progresiv durata, fără a ajunge la stări de jenă interioară.

CONCENTRAREA

Pe întregul interval al retractării căutăm să percepem transmutarea[1] energiilor inferioare din zona bazinului (specifice planului vital și sexual) și ascensiunea energiilor sublimate în planurile superioare ale ființei, la "etajele" de deasupra plexului solar (afectiv, intuitiv, mental)[2]. Simultan, conștientizăm starea de dinamism lăuntric, amplificarea voinței, a încrederii în sine.

Sfârșitul tehnicii:

La sfârșitul retracției abdominale lăsați cutia toracică să își reia amplitudinea normală și zona abdominală să revină la poziția sa obișnuită. ATUNCI ȘI NUMAI ATUNCI INSPIRAȚI ! Astfel aerul va intra ușor în plămâni. Dacă lăsați să aflueze aerul simultan cu revenirea din UDDIYANA BANDHA, depresiunea existentă în torace va provoca un aflux violent de aer în plămâni ori, datorită structurii foarte delicate și a extremei fragilități a membranei alveolare, aceasta nu este de dorit, fiind chiar periculos. În continuare, după această inspirație, rămâneți în retenție pe plin moderat, sesizând în continuare efectele complexe ale tehnicii, stare de dinamism lăuntric și energizare la nivel bioenergetic a plexului solar.

Cauzele unui eventual eșec și remedii

Retracția abdominală nu poate să reușească dacă:

a) Plămânii nu rămân complet goi (vizi) și dacă lăsați să mai intre aer în momentul retracției (sugerii abdominale).

REMEDIU: La început vă puteți astupa nările, apăsându-le cu degetul mare și arătător de la mână, pentru a fi astfel siguri că rămâneți în apnee în timpul exercițiului.

b) Centura abdominală rămâne contractată - în poziția de plecare cu plămânii goi, cu ajutorul mâinii pipăiți musculatura abdomenului pentru a verifica dacă ea este relaxată. Fără această relaxare prealabilă, Retracția Abdominală (ca procedeu de transmutare și sublimare) este imposibilă.

REMEDIU: A se vedea paragraful următor.

c) Cutia toracică nu se depărtează atât cât este necesar.

REMEDIU: întins pe spate, la sol, încercați să retractați abdomenul încercând să îndepărtați coastele. Culcat, se va constata că este mai ușor să se relaxeze abdomenul și cu toate că în această poziție se retractează

---

1 Vezi explicarea procesului de transmutație și a celui de sublimare din subcapitolul special dedicat transmutării și sublimării

2 Transmutarea și apoi sublimarea energiilor vitale și sexuale poate fi resimțită, de cele mai multe ori, în momentul în care se produce, sub forma unor vibrații fine (ca niște fiori) care ascensionează la nivelul coloanei.

mai puţin, aceasta vă permite să învăţaţi mişcarea.

Indicaţii, efecte şi beneficii ale acestui procedeu:

- Efectele sale deosebite ţin de transmutarea şi sublimarea în planurile superioare a energiilor inferioare şi sexuale. Este un exerciţiu excelent pentru a putea realiza continenţa sexuală.

- în cazurile în care s-a optat pentru o totală abstinenţă sexuală, Retracţia Abdominală elimină senzaţiile de tensiune şi stres la nivel sexual, reflectate pe plan psihic prin stări de frustare, irascibilitate sau nelinişte.

- în cazul în care intenţionăm să realizăm continenţa sexuală, fără a exclude executarea funcţiei sexuale, RETRACŢIA ABDOMINALĂ este de un real folos atunci când se sesizează o acumulare mare de energie sexuală, ce depăşeşte capacitatea proprie de control.

- realizarea ei înainte sau după actul sexual (sau chiar în timpul acestuia) conferă o stare de elevare şi amplificare a sferei conştiinţei, prin transmutarea şi sublimarea energiilor sexuale, generând totodată o stare de efervescenţă, de dinamism euforizant a energiilor în fiinţă.

- executată corect, regulat (zilnic minim 30 de execuţii) este un excelent remediu pentru eliminarea ejaculării precoce

- datorită efectelor complexe (de stimulare armonioasă, masare profundă) asupra abdomenului, plexului solar, cavităţii toracice, elimină efectele nefaste ale sedentarismului, menţine starea de vigoare în întregul corp.

CONTRAINDICAŢII

- Acest procedeu este contraindicat în cazul afecţiunilor în formă gravă sau în criză a organelor abdominale: colită, apendicită, ulcer etc. Dacă afecţiunea este ignorată, RETRACŢIA ABDOMINALĂ vă va provoca o durere violentă. Într-un asemenea caz, moderaţi tehnica şi reluaţi mai târziu când sesizaţi aceste fenomene ca fiind pe cale de dispariţie. Ptozele abdominale nu sunt o contraindicaţie, această tehnică eliminându-le.

-Retracţia Abdominală este contraindicată copiilor sub vârsta de 12 ani

Retracţia Abdominală conferă celui ce o practică consecvent:

- capacitate de control (prin transmutare şi sublimare) asupra potenţialului sexual

- voinţă, fermitate, încredere în forţele proprii

- capacitate mărită de a acţiona eficient în orice direcţie în care ne angrenăm

- stare constantă de optimism şi bună-dispoziţie

Retracţia abdominală este una dintre modalităţile cele mai indicate (alături de posturile inverse) pentru a fi realizată după actul amoros.

La nivel fizic se remarcă o conturare bună a taliei, reducerea țesuturilor suplimentare din zona abdominală, o definire mai bună a musculaturii. Această tehnică redă supletea și fermitatea abdomenului.

POSTURA VOINȚEI ENERGIEI VIEȚII (Jivabalasana)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Stăm în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Îndoim ușor genunchii ca și cum am vrea să ne așezăm pe un scaun, dar oprim mișcarea de flexie în momentul în care unghiul dintre coapse și gambe este de aproximativ 90°. Spatele rămâne drept, iar capul se menține în prelungirea coloanei vertebrale. Ridicăm apoi mâinile întinzându-le în față astfel încât, în poziția finală ele vor fi plasate exact la nivelul umerilor, nici mai sus și nici mai jos, perfect paralele, cu palmele orientate în sus și cât mai relaxate, coatele fiind de asemenea perfect întinse. Rămânem în această poziție nemișcați, cât mai mult timp, respirând normal, de voie, fără a încorda abdomenul, mușchii spatelui sau ai gâtului.



POSTURA VOINȚEI ENERGIEI VIEȚII (Jivabalasana)

CONCENTRAREA

În timpul executării posturii ne vom concentra intens să percepem fluxurile de energie telurică prin membrele inferioare, energizând cele 6 zone corespondente articulațiilor de la nivelul gleznelor, al genunchilor și al articulației coxo-femurale, simultan sesizând energia cosmică ce va fi receptată direct prin palme și degete, dinamizând pregnant cele 6 zone corespondente articulațiilor de la nivelul încheieturilor mâinilor, coate și umeri. Se va percepe de asemenea aspectul polar al acestor energii, sesizând la nivelul mâinii și piciorului drept o energie specific solară, YANG, în timp ce la nivelul corespunzător mâinii și piciorului stâng se va resimți o energie specific lunară, YIN.

La revenire, se conștientizează starea globală de fuziune cu energiile cosmice și telurice, se percepe în același timp energizarea zonelor corespondente celor 12 articulații principale de la nivelul mâinilor și picioarelor, precum și starea de dinamism lăuntric ce rezultă din transferul mare de energie în zona de proiecție fizică a acestor articulații.

Remarcăm în final starea de vitalitate resimțită global, în întregul corp, şi în special la nivelul picioarelor. Sesizăm priza de conştiinţă mărită asupra zonei picioarelor şi stare de tonus specifică unei dezvoltări armonioase la acest nivel.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Vom avea grijă să menţinem un unghi de 90 de grade între coapse şi gambe.

- Suntem atenţi să păstrăm permanent coloana vertebrală dreaptă şi capul în prelungirea acesteia.

- Tălpile sunt menţinute paralele şi braţele întinse la nivelul umerilor.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA VOINŢEI ENERGIEI VIEŢII creează o stare de energizare globală, complexă, în care vom putea distinge în propria fiinţă energiile de tip HA (+, solare, YANG) şi cele de tip THA (-, lunare, YIN), sesizând distinct polaritatea energetică (+,-) la nivelul părţii drepte şi respectiv stângi a corpului.

- Practica acestei posturi măreşte foarte mult vitalitatea, contribuie la regenerarea fiinţei, dinamizează magnetismul individual, conferind, atunci când este realizată sistematic, amplificarea capacităţilor magnetice curative (aceasta permiţându-ne "SĂ LUĂM DURERILE CU MÂNA").

- POSTURA VOINŢEI ENERGIEI VIEŢII are efecte deosebite asupra îmbunătăţirii circulaţiei sanguine periferice, stimulând de asemenea acţiunea inimii.

- Ea întăreşte articulaţiile mâinilor şi picioarelor, ameliorând gradat şi vindecând reumatismul articular. Prin exersarea ei consecventă, muşchii mâinilor şi picioarelor devin supli şi puternici. Umerii şi pieptul devin largi, iar atitudinea corporală se îmbunătăţeşte, devenind mult mai fermă şi demnă, câştigând în sensul proporţionalităţii şi simetriei fizice.

CONTRAINDICAŢII

În cazul acestei posturi nu există contraindicaţii.

Efectele cele mai semnificative ale POSTURII VOINŢEI ENERGIEI VIEŢII, din punctul de vedere al armonizării corporale la femei constau în puternica energizare şi revigorare care se produce la nivelul picioarelor şi braţelor şi, iradiind de aici, în întregul corp.

- postura este utilă pentru dezvoltarea armonioasă şi conturarea formelor la nivelul picioarelor

- în cazurile de slăbiciune generală, oboseală, devitalizare, lipsa tonusului fizic şi psihic

- realizarea consecventă a acestei posturi determină corectarea globală, gradată, a asimetriilor corporale; aceasta se

va reflecta în mod plăcut şi prin corectarea atitudinii corporale

Pentru constituţiile sau agravările fizice de tip VATA postura este de mare folos, conferind vitalitate şi stabilitate.

POSTURA COBREI (Bhujangasana)

TEHNICA DE EXECUŢIE

1. Staţi întinsă la sol, cu faţa în jos. Picioarele sunt întinse şi uşor apropiate, cu degetele în prelungire, astfel încât tălpile să fie aproximativ orientate către în sus. Aşezaţi mâinile astfel încât la pornire palmele să fie aproape sub umeri simetric, lipite de sol, cu faţa în jos iar coatele să fie lipite de trunchi. Bărbia este sprijinită pe sol la pornire.



POSTURA COBREI
(Bhujangasana)

2. Ajutându-vă de puterea braţelor, arcuiţi gradat trunchiul către înapoi, ridicând capul.

3. În faza finală braţele sunt întinse iar capul este cât mai mult lăsat pe spate. Picioarele, fesele şi spatele sunt relaxate, întreaga tensiune fiind angrenată în braţe. Se va avea grijă ca pieptul să fie cât mai mult scos în afară, evitând greşeala curentă de a lăsa gâtul să se afunde între umeri; dimpotrivă, ridicaţi cu mândrie capul făcând astfel ca arcuirea să-şi atingă maximul. Gura rămâne închisă.

4. IMPORTANT! Va trebui să urmăriţi ca porţiunea din corp situată între ombilic şi degetele de la picioare să rămână cât mai aproape de sol. Acţionând astfel, cambrura maximă a coloanei se va localiza în jumătatea ei superioară, ceea ce este excelent.

5. Intrarea în postură ca şi ieşirea se vor executa lin, fără a violenta coloana prin mişcări bruşte.

Varianta pentru cele lipsite de flexibilitate sau bolnave: se va proceda întocmai ca la varianta completă, cu deosebirea că se va sprijini greutatea trunchiului pe coate, care vor fi aşezate pe sol, în dreptul umerilor; antebraţele vor fi orientate către în faţă. Se va urmări, de asemenea, realizarea flexiei maxime a coloanei în jumătatea sa superioară. Efectele acestei variante sunt însă mult diminuate faţă de efectele posturii originale, complete.

CONCENTRAREA

În timpul execuţiei se va percepe atent energizarea zonei plexului cardiac, prin intermediul energiilor cosmice cât şi al energiilor telurice transmutate şi sublimate la nivelul coloanei. Evocarea unei stări psihice

afective euforice va accelera şi va amplifica mult efectele posturii.

La revenire se vor conştientiza vibraţii foarte fine în zona plexului cardiac, stare afectivă de iubire fără obiect şi senzaţie de calm profund lăuntric, având acelaşi focar de iradiere. Într-o fază superioară se va putea percepe chiar consonanţa plenară, euforic telepatică, cu sfera de manifestare a iubirii universale.

Se conştientizează în final cu claritate zona pieptului şi a sânilor, energizată intens. Această priză de conştiinţă asupra zonei sânilor este un factor esenţial pentru reuşita modelării lor armonioase; se poate remarca că dacă până acum această zonă era simţită mai rar în mod distinct, odată cu realizarea consecventă a POSTURII COBREI ea devine "vie" pentru noi, fiind chiar sursa trăirilor de natură afectivă.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Va trebui să urmăriţi ca porţiunea din corp situată între ombilic şi degetele de la picioare să rămână cât mai aproape de sol.
- Vom evita forţarea flexiei coloanei.
- La revenire vom derula uşor coloana, foarte lin, fără a brusca coloana.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA COBREI pliază şi elasticizează partea superioară a coloanei vertebrale către înapoi, în vreme ce POSTURA LUMÂNĂRII şi POSTURA PLUGULUI o flexează către înainte. Aceasta înlătură prompt tendinţa spre gheboşare, durerea de spate, crizele de lumbago (afecţiune dureroasă a zonei lombare), mialgia (dureri musculare în zona spinării). Postura este o adevărată binefacere pentru o coloana vertebrală cu afecţiuni sau vătămată, cât şi în cazul unor deplasări ale discurilor vertebrale către înapoi. Practica ei readuce gradat discurile la poziţia normală. este cunoscut faptul că flexibilitatea coloanei este o garanţie esenţială pentru o sănătate deplină, vitalitate şi tinereţe.
- POSTURA COBREI ameliorează irigarea măduvei spinării şi a celor două lanţuri de ganglioni ai sistemului nervos simpatic, ceea ce vindecă numeroase tulburări funcţionale şi leziuni organice.
- Funcţionarea tiroidei şi a capsulelor suprarenale este de asemenea normalizată, ceea ce are efecte multiple binefăcătoare, de exemplu în anumite forme de reumatism.
- Prin creşterea presiunii intra-abdominale, POSTURA COBREI înlătură constipaţia, indigestia şi flatulenţa (producerea de gaz gastro-intestinal care generează balonare), fiind folositoare chiar şi celor afectaţi de constipaţie cronică.
- De asemenea, ficatul, vezica biliară, pancreasul, splina şi rinichii sunt favorizaţi considerabil de această postură.
- POSTURA COBREI este în mod special folositoare femeilor, pentru tonifierea ovarelor şi uterului. Ea este un puternic tonic, vindecând

amenoreea maladivă (lipsa menstruației), dismenoreea (menstruație dificilă sau dureroasă), leucoreea (poala albă) şi diferite alte afecțiuni utero-ovariene. Postura menține o circulație susținută în aceste zone, regularizează ciclul menstrual şi ajută mult ca naşterile să fie normale şi uşoare.

- Practica acestei posturi face talia suplă şi pieptul larg şi este foarte folositoare pentru reducerea corpolenței. Corpul devine minunat proporționat. Femeile nu vor mai trebui să roşească pe plajă sau purtând un decolteu pe spate foarte adânc, deoarece POSTURA COBREI le va dezvolta musculatura dorsală şi va ascunde vertebrele inestetice, fără totuşi a le da alura unui luptător de circ.

- Din punct de vedere psihic, s-a constatat că POSTURA COBREI combate rapid sentimentele de nesiguranță şi inferioritate, creând dimpotrivă o justă aptitudine spirituală demnă, tonică, încrezătoare, afectivă.

- De asemenea, această postură măreşte căldura corporală şi reglează în mod echilibrat pofta de mâncare

CONTRAINDICAȚII

Practic nu există contraindicații în afara cazurilor de hernie perforată sau hipertiroidie (în acest caz capul rămânând normal fără a mai fi lăsat pe spate).

POSTURA COBREI este una dintre cele mai eficiente posturi din punctul de vedere al unei dezvoltări afective plenare şi eliminării blocajelor (inhibiții, rețineri, rigiditate, incapacitate de manifestare etc.) de natură sentimental-afectivă. Amplificarea stării de deschidere sufletească şi posibilitatea trăirii cu mai mare uşurință a unei stări de iubire intensă creează condițiile optime (din punct de vedere subtil-energetic) pentru o dezvoltare armonioasă la nivelul pieptului şi sânilor. Această acțiune, corelată cu efectele fizice care țin de tonifierea zonei pieptului recomandă această postură pentru a fi utilizată împreună cu celelalte metode de dezvoltare şi modelare a sânilor.

Postura permite o amplificare rapidă a feminității (pot fi resimțite cu uşurință trăiri ca dăruire, putere de autoacceptare, autotransfigurare, trăirea unor sentimente materne, compasiune, iubire fără obiect etc.)

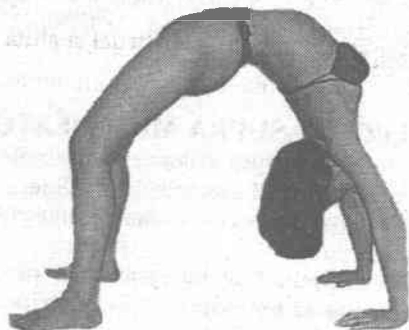
- prin practicarea ei perseverentă, POSTURA COBREI reduce corpolența, modelând talia.

POSTURA COBREI reprezintă un factor armonizant pentru constituțiile KAPHA, un calmant şi detensionant pentru cele care au tipul constituțional predominant VATA sau PITTA

POSTURA ROȚII (Chakrasana)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Așezați-vă la sol cu fața în sus, aduceți apoi picioarele către fese până când călcâiele sunt aproape de șolduri, iar tălpile ferm așezate pe sol; simultan cu aceasta, așezați-vă mâinile de fiecare parte a corpului lângă umeri, cu degetele orientate spre picioare, cu palmele pe sol, îndoind brațele din coate. Dacă podul palmei nu atinge solul nu există nici o șansă să ne putem ridica. Ridicați-vă apoi corpul ușor, sprijinindu-vă de palme și tălpi și arcuiți-vă gradat cât vă permite coloana. Se va evita orice violentare sau tensiune excesivă la nivelul coloanei.



POSTURA ROȚII
(Chakrasana)

CONCENTRAREA

În timpul acestei posturi ne vom concentra să sesizăm fluxurile de energie telurică circulând în special prin membrele inferioare și brațe. Conștientizăm cât mai distinct aspectul plus (+) al energiei telurice prin piciorul drept, trunchi, coborând prin brațul drept, și aspectul minus (-) al energiei telurice prin piciorul stâng, trunchi și brațul stâng.

Se revine apoi la sol și se va conștientiza o dinamizare în planul corespondent pe care această postură îl evidențiază în mod dominant (poate fi unul sau mai multe dintre cele 7 nivele) sesizând în mod obiectiv starea specifică care se instalează în urma execuției posturii. Activarea se va resimți sub forma unor vibrații, atât în corp cât și în afara lui. Se conștientizează de asemenea diferențele de stare între piciorul drept - brațul drept și piciorul stâng - brațul stâng.

DURATA

Începeți cu câte trei execuții a câte 15 secunde minim; după două săptămâni măriți durata de EXECUȚIE cu câte 30 de secunde, până veți ajunge la trei minute.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Daca podul palmei nu atinge solul nu există nici o șansă să ne putem ridica.
- Se va evita orice violentare sau tensiune excesivă la nivelul coloanei.
- Musculatura coloanei vertebrale trebuie să fie relaxată cât mai mult posibil în timpul execuției și menținerii atitudinii.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA ROŢII tonifică întregul organism. Prin felul în care elasticizează şi eliberează de tensiuni coloana vertebrală, ea este unică printre posturi.

- Ea este dinamizantă şi întineritoare.

EFECTE ASUPRA MUSCULATURII

- Musculatura coloanei vertebrale trebuie să fie relaxată cât mai mult posibil în timpul execuţiei şi menţinerii atitudinii.

- Postura întinde la maxim muşchii centurii abdominale şi în special marele drept.

- Muşchii braţelor se fortifică, precum şi cei ai umerilor (deltoizii) şi musculatura trapezului. Muşchii picioarelor sunt şi ei întăriţi.

EFECTE ASUPRA SCHELETULUI ŞI A LIGAMENTELOR

- Curbura accentuata a coloanei dă supleţe şi îi asigură o mobilitate pe întreaga sa lungime. Tracţiunea mecanică exercitată asupra ligamentelor şi a tendoanelor profunde ale coloanei vertebrale are efecte importante asupra activităţii nervoase.

EFECTE ASUPRA SISTEMULUI NERVOS

- POSTURA ROŢII întinde şira spinării, ceea ce declanşează acţiuni reflexe ce se manifestă în ansamblul funcţiilor vegetative, generând o acţiune tonică (dar nu hipertonică) asupra lanţului simpatic, care se întinde de-a lungul coloanei vertebrale la stânga şi la dreapta.

EFECTE ASUPRA CREIERULUI

- Creierul beneficiază şi el în urma acestei posturi deoarece capul fiind lăsat în jos, sângele va aflua în cantitate mărită.

EFECTE ASUPRA ORGANELOR ABDOMINALE

- Cavitatea abdominală îşi modifică considerabil forma şi volumul în timpul practicării acestei posturi. Întinderea cavitaţii abdominale face să fie eliminate ptozele sanguine, iar organele abdominale congestionate îşi vor relua, graţie POSTURII ROŢII, volumul normal.

- Ea acţionează în mod special asupra ficatului, pancreasului şi stomacului.

- Suprarenalele sunt tonifiate, ceea ce contribuie de asemenea la întărirea efectului dinamizant al acestei posturi. Practicată seara târziu, ea poate să provoace la unele persoane insomnie. În asemenea cazuri ea va trebui practicată dimineaţa sau la o oră suficient de îndepărtată de momentul culcării.

EFECTE ASUPRA INIMII ŞI PLĂMÂNILOR

- Nu numai organele aflate sub diafragmă beneficiază de efectele

POSTURII ROȚII ci și inima, mai ales prin întinderea aortei. Aceasta nu este un tub rectiliniu; ea formează intr-un anumit fel o spirală extensibilă pe care această postură o întinde, ceea ce generează efecte benefice la nivelul cardiac. Aorta abdominală este si ea întinsă, fapt care îi va menține elasticitatea atât de importantă pentru sănătatea totală a organismului. Ficatul este de asemenea purificat prin vena cavă, ceea ce decongestionează acest organ suprasolicitat datorită alimentației noastre prea abundente și datorită respirației noastre superficiale care îl privează de un masaj indispensabil bunei sale funcționări. Plămânii sunt și ei întinși și astfel elasticitatea lor este întreținută și mărită.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI

- În plan subtil, această postură energizează și vitalizează din punct de vedere bioenergetic întregul corp. Din acest punct de vedere POSTURA ROȚII poate fi asemănată cu un barometru care ne indică nivelul dominant de energie pe care conștiința noastră se manifestă la un moment dat.
- Această postură generează o circulație globală a energiilor în întreaga ființă. Starea noastră psihică precum și atitudinea mentală sunt de aceasta dată singurele care determină dinamizarea unui anumit plan sau nivel energetic al ființei (vital, sexual, volitiv, afectiv, mental, etc.) ceea ce reflectă deci exact nivelul de conștiință pe care ne aflăm.
- Din punct de vedere psihic, imediat după această postură veți simți o stare de bună dispoziție, de entuziasm spontan.

ALTE EFECTE BINEFĂCĂTOARE

- Dacă execuția POSTURII LUMÂNĂRII vă creează senzație dureroasă la nivelul umerilor, POSTURA ROȚII practicată ca o contrapostură elimină imediat acest neajuns.
- Practica sa stimulează de asemenea nervii spinali, înlătură constipația și dispepsia, combate balonarea, corectează defectele de curbură ale coloanei.
- Vindecă cazurile de lumbago, elimină durerile spatelui, la femeie corectează tulburările legate de funcțiile genitale, elimină iregularitățile ciclului. Este un antidot ideal împotriva obezității la ambele sexe. Practica sa perseverentă mărește foarte mult vitalitatea și energia.
- Se afirmă ca bătrânețea este mult întârziată prin practica acestei posturi. Ea este recomandată ca fiind de o utilitate deosebită pentru dansatori.

CONTRAINDICAȚII

Dificultatea relativă a acestei posturi îi îndepărtează automat, ca un filtru, pe toți cei pentru care postura ar putea fi contraindicată. Deși poziția este foarte favorabilă pentru inimă, cardiacii vor trebui să o practice progresiv.

- dezvoltă armonios brațele şi picioarele

- are acțiune puternică asupra zonei pieptului, întărind şi tonifiind musculatura pectorală. Aceasta are ca efect redarea gradată a fermității şi tonusului sânilor.

- efectul posturii asupra coloanei vertebrale este de elasticizare foarte amplă şi tonifiere. Prin acest efect atitudinea corporală este mult îmbunătățită[1].

POSTURA ROȚII este în mod special o postură dinamizantă, care solicită în mod armonios întregul corp. Prin dinamizarea circulației sanguine, întinderea muşchilor şi ligamentelor, masajul complex asupra organelor interne şi diferiților centrii nervoşi, postura amplifică procesele de metabolizare (ardere) a țesuturilor adipoase suplimentare, fiind din acest motiv una dintre cele mai bune posturi pentru COMBATEREA OBEZITĂȚII. Dinamismul creat şi la nivel bioenergetic ajută la eliminarea eficientă a stărilor de lentoare, inerție sau plictiseală specifice unor agravări ale lui KAPHA DOSHA.

POSTURA LĂCUSTEI (Shalabasana)

TEHNICA DE EXECUȚIE



POSTURA LĂCUSTEI
(Shalabasana)

Poziția de plecare: Culcat cu fața în jos, picioarele întinse, tălpile orientate în sus, brațele întinse se aşează sub coapse, cu palmele închise aşezate pe sol. În timpul execuției, este esențial să se păstreze brațele lipite de sol, de la umeri până la vârful degetelor. Aşezăm bărbia pe covor, împingând-o cât mai departe posibil înainte, ceea ce pe de-o parte întinde gâtul şi pe de altă parte, comprimă ceafa. O parte din efectele benefice ale acestei posturi, derivă din această acțiune asupra cefei. Trebuie să ridicăm apoi simultan ambele picioare printr-o contracție puternică a musculaturii lombare, urmărim să evităm să îndoim genunchi, să contractăm pulpele, gambele sau tălpile picioarelor. Este indispensabil să menținem umerii şi bărbia în contact cu solul în timpul execuției posturii.

CONCENTRAREA

Ne vom concentra întreaga atenție asupra fluxurilor de energie cosmică ce sunt captate prin picioare, sesizând cât mai distinct aspectul

---

1 Pentru importanța atitudinii corporale în procesul de armonizare fizică vezi capitolul referitor la atitudinea corporală.

lunar, receptiv, YIN (-), prin piciorul stâng şi aspectul solar, emisiv, (+), YANG prin piciorul drept şi focalizarea lor în zona rădăcinii organelor genitale (centrul SWADHISTANA CHAKRA). Realizăm totodată starea de energizare a acestui centru de forţă.

• La revenire, conştientizăm vibraţii în zona lui SWADHISTANA CHAKRA; interior percepem vitalitate mărită, disponibilitate energetică, destindere la nivel global. Sesizăm purificare şi energizare a picioarelor. Remarcăm dinamizarea proceselor erotice în fiinţă, trezirea imaginaţiei creatoare.Conştientizăm de asemenea capacitate mărită de control şi sublimare a energiilor instinctuale, sexuale.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA LĂCUSTEI este valoroasă, deoarece ea tonifică partea inferioară a parasimpaticului, prin aportul de sânge în zona inferioară a coloanei vertebrale, provocat de puternica contracţie a musculaturii acestei regiuni. De asemenea, prin creşterea presiunii intraabdominale, sunt tonificate viscerele.

- POSTURA LĂCUSTEI redă supleţea coloanei vertebrale şi întăreşte musculatura, mai ales în partea sa lombară.

- POSTURA LĂCUSTEI reîncarcă centrii sistemului nervos, în special cei comandând partea inferioară a abdomenului, precum şi plexul solar.

- Ea acţionează puternic asupra rinichilor, prin masajul intern intens, deci favorizează diureza.

- În ansamblu, întregul sistem digestiv şi glandele sale anexe, sunt masate, stimulate şi tonificate.

- Acest exerciţiu aduce o ameliorare notabilă în funcţionarea ficatului şi pancreasului, amplificând tonusul intestinal şi în primul rând peristaltismul.

- Ridicarea picioarelor, antrenează numeroase efecte asupra circulaţiei sanguine. În primul rând, sângele venos excedentar, este evacuat din venele picioarelor cu ajutorul gravitaţiei, ceea ce previne varicele. Sângele arterial trebuie să lupte împotriva gravitaţiei pentru a ajunge până la labele picioarelor, deci el va iriga din abundenţă zona inferioară abdominală şi regiunea sacrală.

-POSTURA LĂCUSTEI vindecă de asemenea diferite boli de stomac şi intestin, oboseala ficatului, înlătură dispepsia şi măreşte apetitul.

- Practica POSTURII LĂCUSTEI afectează finele ţesuturi şi canalele hemocirculatorii, în locul maselor mari de muşchi, cum fac majoritatea exerciţiilor.

- Aşa cum lăcusta are o distinctă şi foarte dezvoltată capacitate de a sări în sus, practica acestei posturi sublimează multe din capacităţile creatoare, sexuale, instinctuale ale fiinţei umane.

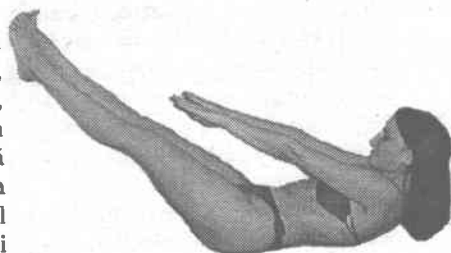
POSTURA LĂCUSTEI prezintă beneficii terapeutice deosebite, reflectate la nivelul întregii zone genito-urinare şi abdominale. Alături de POSTURA SEMILUNII se înscrie în seria posturilor cu acţiune directă la nivelul sferei genitale.

Această postură permite un control mărit asupra energiei erotice, fiind de un real folos pentru orice bărbat care urmăreşte realizarea continenţei sexuale. Este utilă în toate cazurile de impotenţă, slăbiciune sexuală, lipsa dorinţei erotice, precum şi în cazurile de lipsă de control asupra energiei erotice, dorinţă sexuală excesivă, tendinţa de a angrena relaţii amoroase în mod haotic etc.

Calităţile feminine ce pot fi dezvoltate prin practica acestei posturi ţin de controlul asupra energiei erotice; continenţă amoroasă, capacitate de manifestare armonioasă, plină de forţă şi rafinament în planul social, putere de fascinaţie erotică, adaptabilitate, imaginaţie creatoare controlată.

POSTURA OMBILICULUI (Nabhi asana)

TEHNICA DE EXECUŢIE



POSTURA OMBILICULUI
(Nabhi Asana)

Întinşi la sol cu faţa în sus şi mâinile orientate pe lângă corp, orientate însă cu faţa în jos, contractăm gradat şi ferm centura abdominală împreună cu muşchii picioarelor pentru a ridica progresiv picioarele, astfel ca acestea să formeze un unghi de aproximativ 45 de grade cu solul. Ridicăm apoi capul cât mai mult posibil, întinzând mâinile paralele în direcţia rotulelor. Centura abdominală va trebui în cazul realizării acestei posturi să fie contractată la maxim. Nu trebuie totuşi să ridicăm deloc cu această ocazie zona lombară. Este deci o greşeală să efectuăm această postură stând în echilibru pe fese.

POSTURA OMBILICULUI este prin urmare o postură în care sunt încordaţi un număr considerabil de muşchi: muşchii trunchiului, spatelui, gâtului, braţelor şi centurii abdominale.

Conştientizarea

În timpul execuţiei acestei posturi, vom conştientiza fluxurile de energie cosmică trecând prin picioare şi focalizându-se în plan subtil la nivelul plexului solar. Atenţia va fi concentrată la maxim în această zonă.

La revenire vom conştientiza dinamizarea intensă la acest nivel, stare

de voință mărită, stare de forță stăpânire de sine, expresivitate armonioasă.

Pe parcursul realizării posturii este important să realizăm o focalizare simultană a atenției și voinței, concomitent cu menținerea relaxării acelor regiuni corporale care nu sunt direct implicate în realizarea posturii (pot fi relaxate parțial picioarele - în special gambele, mușchii fesieri, zona inferioară a spatelui, zona pieptului, într-o mare măsură brațele, mușchii feței, în parte mușchii umerilor și ai omoplaților). Acest mod de a aborda postura ne poate ajuta să simțim mai rapid chiar decât în cazul posturilor care nu implică același gen de efort, dinamizarea voinței și a capacității de autodepășire.

EFECTE ȘI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- Practica consecventă a POSTURII OMBILICULUI face să fie eliminate rapid stările de stres și nervozitate. Importanța unei centuri abdominale sănătoase și puternice nu trebuie niciodată să fie subestimată.

- În timpul practicării corecte a acestei posturi, contracția centurii abdominale, sincronizată cu poziția specifică a corpului și cu o respirație normală de voie, constituie totodată un simultan exercițiu de respirație controlată, cu toate avantajele care rezultă din aceasta.

- Organele abdominale sunt puternic comprimate în cazul acestei posturi, fiind eliberate de excesul de sânge venos. Atât poziția corpului cât și contracția mușchilor picioarelor în cazul ei, facilitează și accelerează întoarcerea sângelui venos către inimă.

- Mușchii gâtului sunt considerabil întăriți, ei fiind altfel rareori puși în acțiune. Întreaga zonă cervicală a coloanei vertebrale este irigată de sânge proaspăt.

- Această postură constituie de asemenea un tonic natural puternic pentru întregul organism. Deși coloana vertebrală este puțin solicitată în POSTURA OMBILICULUI, mușchii dorsali sunt destul de puternic puși în acțiune, ceea ce are ca efect regenerarea și fortificare lor gradată. Independent de musculatura spatelui și de coloana vertebrală, statica acesteia este considerabil îmbunătățită prin solicitarea și întărirea centurii abdominale. Este aproape imposibil să avem o statică vertebrală corectă fără o centură abdominală puternică și suplă. Centura abdominală este deosebit de importantă pentru menținerea corectă a trunchiului atât atunci când stăm jos cât și atunci când stăm în picioare sau când mergem.

- întărirea centurii abdominale este un prim efect al posturii, ceea ce va determina posibvilitatea de a menține ușor o atitudine corporală corectă (vezi capitolul referitor la atitudinile corporale - poziția corectă a bazinului).

- dinamizarea fiziologică și energetică a abdomenului determină diminuarea și înlăturarea completă a țesuturilor adipoase suplimentare din această zonă.

- postura acționează puternic asupra zonei periombilicale, în cazurile unor acumulări nedorite de grăsime la acest nivel

- talia devine mai suplă și bine conturată

- în cazul stărilor psihice negative (depresii, lipsă de încredere, descurajare, slăbiciune, pesimism, apatie etc.) postura este un remediu ideal, dacă este realizată o perioadă mai lungă de timp (prin reluări succesive ale posturii).

POSTURA OMBILICULUI face parte dintre procedeele care ne permit să ne trezim (sau să ne retrezim) foarte rapid voința, capacitatea și puterea de acțiune, chiar în condițiile în care resursele noastre interioare par a fi mult limitate. Aceasta o face indicată tuturor celor ce doresc să trezească o stare de voință, forță, autocontrol, dinamism și curaj, capacitatea de "a-și lua în mâini propria soartă". Postura este recomandată mai ales persoanelor KAPHA pentru efectul de dinamizare generală și eliminare a țesuturilor suplimentare și celor VATA pentru efectele care decurg din amplificarea "căldurii" (creșterea puterii digestive, mărirea căldurii corporale, eliminarea stărilor psihice dizarmonioase, capacitatea mărită de exprimare a personalității).

POSTURA PLUGULUI (Halasana)

TEHNICA DE EXECUȚIE

Înainte de a începe execuția acestei posturi este foarte important ca, ajutându-ne de mâini, să tragem ușor de cap pentru a ne întinde gâtul așezându-ne apoi ceafa cât mai aproape de sol, în faza finală a posturii urmărind, de asemenea, să aducem cât mai aproape bărbia de piept, deoarece aceasta îmbunătățește circulația energiilor subtile în ființă și permite o mai bună comprimare a glandei tiroide în faza finală.



POSTURA PLUGULUI (Halasana)

Vom căuta de asemenea, să aplicăm coloana vertebrală la sol, mai ales în regiunea cervicală, pentru a stabili un contact cât mai intim cu suprafața de sprijin. În cazul în care coloana e rigidă, execuția propriu-zisă a acestei posturi poate fi precedată de o fază dinamică, cuprinzând derulări lente, succesive ale coloanei vertebrale pe întreaga sa lungime. Această fază va preceda perioada de imobilizare, care este postura statică propriu-zisă.

Debutanții se pot ajuta de mâini pentru a-și ridica bazinul, dar nu vor ceda tentației ca printr-un elan brusc să-și aducă picioarele în spatele capului.

Faza statică propriu-zisă, la care se ajunge fără nici un fel de violentare, constă în a ne imobiliza în poziția maximă atinsă la sfârșitul fazei dinamice, menținând-o pe întreaga durată de timp. Vom observa o riguroasă imobilitate, căutând să nu realizăm nici cea mai mică mișcare și apoi ne vom relaxa lăsând greutatea picioarelor să întindă coloana vertebrală.

La revenire, capul nu se ridică de la sol timp de 1 minut.

DURATA

În primele faze imobilizarea poate să dureze între 5 și 10 respirații normale fără nici un fel de retenție a suflului.

În starea de nemișcare absolută, dificultatea nu ține de menținerea posturii, deoarece aceasta poate să devină confortabilă, efectele de respingere provenind din planul mental.

În cazul POSTURII PLUGULUI aceasta implică o menținere în stare de imobilitate pe un interval ceva mai mare de timp, pentru a beneficia gradat de maximul de efecte pe care postura le oferă.

Pe întreaga durată a posturii suflul va rămâne normal.

ATENȚIE ! Această postură nu va trebui să fie executată cu smucituri pentru că în acest caz există posibilitatea apariției unor dureri în diferite zone ale corpului.

CONCENTRAREA

În timpul imobilizării ne vom concentra asupra stării absolute de nemișcare și apoi vom urmări fluxul energetic al energiilor telurice urcând prin membrele inferioare și focalizând în plan subtil în zona dintre sprâncene la nivelul centrului mental cunoscut și sub numele de "ochiul spiritual" sau "al treilea ochi" sau "ochiul lui SHIVA". Prin mâini vom sesiza captarea energiilor cosmice care se vor focaliza în acest centru mental de comandă. La revenire se vor conștientiza vibrații foarte fine în zona frunții, activarea centrului mental, dinamizare și forță mentală, amplificarea inteligenței, putere mărită de concentrare și sinteză, dilatarea și rafinarea conștiinței, calm, hiperluciditate și detașare.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

- În execuție nu vom îndoi genunchii mai ales în faza finală.
- Nu vom forța absolut deloc și vom căuta să lucrăm gradat, evitând orice oboseală. Orice violentare poate avea efecte nefaste asupra mușchilor, în cazul acestei posturi.
- Vom evita să contractăm umerii, maxilarul și gâtul.
- În cazul în care respirația este insuficientă, aceasta poate sa cauzeze o stare de sufocare.
- Suplețea coloanei vertebrale se obține lăsând să acționeze asupra ei greutatea picioarelor. Așteptați ca degetele mari, grație acestei tracțiuni, să

se apropie de la sine, progresiv de sol până când îl vor atinge. Adoptați în luarea posturii o atitudine pasivă și relaxați-vă. La început este posibil să vă simțiți incomod în POSTURA PLUGULUII dar această situație se va ameliora rapid.

- Ceea ce este important este realizarea unei execuții zilnice corecte, fără grabă în așteptarea rezultatelor. Păstrați mentalul neutru, indiferent la rezultatele exterioare ca și cum ar fi vorba de o altă persoană.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

- POSTURA PLUGULUI constituie un tonic puternic deoarece ea acționează asupra întregii coloane vertebrale, care conține și protejează măduva spinării, fiind dublată de lanțul ganglionilor simpatici care influențează întreaga viață vegetativă.

- Această postură, în mod deosebit are efecte profund revitalizante și reîntineritoare care țin în mare măsură de consonanța cu energiile telurice.

- POSTURA PLUGULUI întărește și amplifică efectele POSTURII LUMÂNĂRII. O mare cantitate de sânge va curge prin rădăcinile nervilor spinali, ganglionii simpatici, nervii simpatici și mușchii spatelui. Coloana vertebrală este menținută sau redevine elastică. Această postură previne osificarea și rigidizarea coloanei. Osificarea și rigidizarea coloanei reprezintă un proces de degenerare osoasă. La bătrânețe, degenerarea osoasă se manifestă cu atât mai pregnant cu cât osificarea s-a realizat mai devreme. În procesul de degenerare a oaselor acestea devin grele și foarte fragile.

- Cel care practică POSTURA PLUGULUI devine foarte agil, sprinten, plin de energie.

- Mușchii spatelui sunt alternativ contractați, relaxați și apoi întinși. Deci ei vor conduce o cantitate însemnată de sânge suplimentar în zona trunchiului prin aceste mișcări variate.

- Diferite feluri de mialgie (reumatism muscular), lumbago, nevralgii și luxații sunt vindecate.

- Cel care practică POSTURA PLUGULUI nu poate deveni leneș. Coloana vertebrală este o structură foarte importantă. Ea susține întregul corp. Ea trebuie păstrată sănătoasă, puternică și elastică.

- Prin practica POSTURII PLUGULUI, mușchii abdominali, musculatura anală și mușchii coapselor sunt de asemenea tonificați și hrăniți. Centrii nervoși importanți situați în apropiere beneficiază, de asemenea.

- Centura abdominală este întărită căci în timpul fazei dinamice ea este aceea care comandă întreaga mișcare, aceasta atrăgând efecte binefăcătoare importante mai ales prin menținerea și readucerea la locul normal a viscerelor.

- Obezitatea sau corpolența și constipația cronică sunt vindecate prin această postură.

- Glanda tiroidă este comprimată, beneficiind astfel de un flux mărit de

sânge, stare care atrage după sine regularizarea funcţiilor sale. Prin controlul exercitat asupra metabolismului, această glandă are o influenţă considerabilă asupra menţinerii tinereţii organismului iar prin secreţiile sale hormonale specifice acţionează asupra celorlalte glande, asupra intestinului, asupra presiunii sanguine, asupra mobilităţii celulelor migratoare sau a globulelor albe care luptă împotriva infecţiilor, cât şi asupra excitabilităţii sistemului nervos.

- Se ştie că o hiperexcitare a tiroidei provoacă slăbire şi o accentuată iritabilitate. Contribuind la menţinerea funcţionării normale a tiroidei, postura calmează şi nervozitatea.

- În cazul persoanelor la care tiroida nu produce suficient de mulţi hormoni acestea au un metabolism încetinit, presiune sanguină foarte redusă, o activitate sexuală insuficientă şi manifestă o evidentă lene fizică şi intelectuală.

- POSTURA PLUGULUI exercită o acţiune extrem de binefăcătoare mai ales dacă este vorba de o alterare patologică a tiroidei. În acest caz se impune însă o concentrare mentală maximă căutând să sesizăm circuitul fluidic mai accentuat, operând la nivelul gâtului, la trecerea sa prin acea zonă.

- Derularea lentă a vertebrelor constituie de asemenea un exerciţiu ortopedic ideal.

- POSTURA PLUGULUI este de asemenea foarte reîmprospătare şi energizantă. Dacă seara suntem obosiţi este suficient să o practicăm 2-3 minute pentru a ne regăsi forma.

- Corpul fiind în poziţie inversă, sângele aflueazā către cap, prin aceasta realizând o bună irigare cerebrală.

- Faţa primeşte, de asemenea, un supliment de sânge arterial, aceasta fiind valabil mai ales pentru frunte cu efecte excelente pentru prevenirea ridurilor şi având efecte de regenerare pentru zonele de unde a căzut părul.

- În afara acţiunii asupra tiroidei, are efecte benefice asupra splinei şi glandelor sexuale.

- Mai ales în faza finală, organul cel mai influenţat prin acest masaj este ficatul care va fi deblocat, decongestionat şi chiar stimulat. Se ştie că o congestie chiar uşoară sau o stază sanguină în acest organ are o repercursiune imediată asupra întregului tub digestiv.

- Pancreasul este de asemenea masat, deblocat şi tonificat.

- Printr-o practică constantă şi o concentrare mentală adecvată, diabeticii pot să-şi reducă doza zilnică de insulină, în anumite cazuri putând fi posibilă chiar normalizarea deplină a stărilor într-un timp destul de scurt, explicaţia ţinând de faptul că pancreasul cuprinde Insulele lui Langerhans care secretă insulina.

- POSTURA PLUGULUI e deosebit de eficace mai ales împotriva constipaţiei care se află la baza a foarte multe boli, ea combătând totodată

eficient celulita şi îngrăşarea prin îmbunătăţirea metabolismului, care se adaugă la masajul mecanic al ţesuturilor adipoase în faza finală.

- POSTURA PLUGULUI ajută ca sângele din picioare să se întoarcă fără efort către inimă ceea ce îmbunătăţeşte circulaţia sanguină în general. Ca o consecinţă a acestui fapt, multe dintre afecţiunile dermatologice pot fi vindecate.

- Femeile vor beneficia foarte mult de pe urma acestei posturi. Mobilitatea anormala a uterului poate fi tratată executând această postură împreună cu RETRACŢIA ABDOMINALĂ (UDDIYANA BANDHA). Practicarea ei elimină durerile din zona pelviană datorate mobilităţii anormale a uterului.

- Practicarea acestei posturi elimină mirosul neplăcut al corpului, face talia suplă şi reduce obezitatea. Ea poate fi executată cu rezultate foarte bune de oricine - copii, tineri, bătrâni, bărbaţi sau femei.

CONTRAINDICAŢII

- În perioada ciclului menstrual femeile vor evita să realizeze această postură.

- Persoanele care suferă de forme grave de hernie sau hernie strangulată nu vor executa această postură.

- Nu este indicată nici persoanelor cu hipertensiune arterială gravă. În aceste situaţii se va plasa un scaun în spatele capului pe care se vor aşeza în faza finală picioarele.

Efectele deosebite ale acestei posturi în cazul realizării ei de către femei constau, la nivel fizic, în îndepărtarea ţesuturilor adipoase suplimentare de pe ABDOMEN, TALIE, COAPSE ŞI GAMBE. Aceasta va reda în scurt timp vigoarea, prospeţimea şi funcţionalitatea specifică a acestor zone corporale. Înlăturarea ţesuturilor corporale în exces se realizează atât pe cale mecanică (comprimare - masare) cât şi prin intermediul intensificării metabolismului.

- efectele acestei posturi nu constau numai în îndepărtarea ţesuturilor adipoase suplimentare ci şi în formarea (conturarea armonioasă a formelor) la nivelul taliei şi picioarelor.

- poziţia adecvată (dreaptă) a corpului poate fi obţinută şi menţinută mult mai uşor prin practicarea acestei posturi, datorită elasticizării şi corectării unor deformaţii ale coloanei vertebrale

- prin efectele produse asupra psihicului şi minţii, postura conferă capacitatea de focalizare a atenţiei, putere de pătrundere mentală, rafinament al percepţiilor, capacitate de înţelegere mărită, activarea memoriei;

- prin efectele produse asupra minţii, postura amplifică puterea de autotransformare fizică, psihică sau mentală prin mentalizare precis orientată, sugestie şi autosugestie,

vizualizare creatoare.

Din acest punct de vedere postura plugului este de un mare ajutor pentru amplificarea eficienţei tuturor celorlalte procedee de transformare şi armonizare corporală.

Efectul global care poate fi resimţit în timp de către femei este acela de rafinare interioară şi orientare spre o feminitate superioară, bazată pe o înţelegere mai profundă a lumii înconjurătoare.

POSTURA ARCULUI (Dhanurasana)

TEHNICA DE EXECUŢIE



POSTURA ARCULUI
(Dhanurasana)

Întinşi la sol, cu faţa în jos, ridicăm bărbia în timp ce mâinile apucă simultan gleznele iar spatele e arcuit. Începătorii pot apuca mai întâi o gleznă, apoi pe cealaltă. Picioarele reprezintă singurul element motor în timpul execuţiei POSTURII ARCULUI. Chiar şi braţele rămân pasive; precum coarda unui arc, ele sunt perfect întinse şi nu fac decât să unească umerii cu gleznele. Pentru a executa această postură trebuie să împingem picioarele către în faţă şi în sus, printr-o contracţie puternică a coapselor şi a pulpelor, care ridică umerii şi arcuieşte spatele. În timpul acestei posturi nu trebuie să încordăm deci decât pulpele şi coapsele; a contracta de exemplu spatele, face această postură imposibilă. La început este posibil ca genunchii să nu se ridice decât foarte puţin şi aceasta cu preţul unor dureri ale muşchilor coapselor. Cu perseverenţă însă, vom reuşi să plasăm genunchii mai sus de planul bărbiei, ajungând chiar la nivelul vârfului craniului. În acest caz zona pubiană nu mai atinge solul, iar greutatea corpului apasă pe epigastru (partea superioară a abdomenului cuprinsă între ombilic şi stern), fapt care face să crească mult presiunea intraabdominală, dând un maxim de eficacitate tehnicii, deoarece această presiune se transmite integral viscerelor abdomenului. După adoptarea acestei poziţii începe faza dinamică ce constă dintr-un balans întocmai ca cel al unei bărci pe valuri; realizat uşor la început, acest balans se limitează iniţial la zona abdomenului, accentuându-se apoi puţin câte puţin până când punctul de sprijin se deplasează din zona pieptului până în zona coapselor, realizându-se astfel un masaj abdominal foarte profund.

DURATA FAZEI DINAMICE

Această durată depinde bineînțeles de posibilitățile individuale, având grijă totuşi să nu ne depăşim limitele. În general sunt suficiente 4-12 balansări. Pentru a ne fi mai uşor putem să împărțim această fază în 2 sau 3 etape revenind la poziția de plecare după fiecare etapă pentru a ne relaxa.

RESPIRAȚIA ÎN TIMPUL FAZEI DINAMICE

În timpul fazei dinamice se poate respira în trei moduri:

a) inspirație când capul se ridică, expirație când el coboară

b) respirație normală tot timpul

c) reținerea respirației, având plămânii plini; această variantă este rezervată adepților avansați.

ELEMENTE SUPLIMENTARE NECESARE UNEI EXECUȚII CORECTE

Poziția genunchilor:

În timpul POSTURII ARCULUI, genunchii pot fi depărtați, lucru care facilitează execuția posturii, fără a-i reduce din eficacitate.

Poziția bărbiei:

În faza de balans în jos, trebuie să coborâm bărbia cât mai mult posibil, pentru a plasa greutatea corpului pe epigastru.

CONCENTRAREA

Sesizăm o dinamizare pregnantă la nivelul plexului solar şi conştientizăm fluxurile de energie pornind de la acest nivel şi circulând prin picioare, brațe, pentru a produce efecte în partea superioară a trunchiului.

La revenire sesizăm starea de dinamism şi efervescență energetică în zona plexului solar, energizarea diferită la nivelul membrelor inferioare, dinamism vital în partea superioară a trunchiului.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Pentru a executa corect această postură trebuie să împingem picioarele către în față şi în sus, printr-o contracție puternică a coapselor şi a pulpelor, care ridică umerii şi arcuieşte spatele.
- In timpul acestei posturi nu trebuie să încordăm deci decât pulpele şi coapsele; a contracta de exemplu spatele, face această postură imposibilă.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

POSTURA ARCULUI, continuând POSTURA COBREI şi POSTURA LĂCUSTEI, cumulează efectele acestor două posturi, adăugându-le simultan şi pe ale sale, datorate în special măririi presiunii intra-abdominale care tonifică toate viscerele, mai ales dacă postura este însoțită de o respirație profundă, căci diafragma masează cu putere toate organele.

Efecte asupra coloanei vertebrale

- Ca şi în cazul Cobrei şi Lăcustei, comprimarea feţei dorsale a coloanei, însoţită de întinderea feţei anterioare, acţionează asupra ligamentelor, muşchilor şi centrilor nervoşi ai coloanei vertebrale. POSTURA ARCULUI previne calcifierea prematură a articulaţiilor vertebrale şi redresează spatele curbat, în cazul unei atitudini greşite.

Efecte asupra muşchilor

- La început, această tehnică poate produce dureri la nivelul pulpelor, dar după câteva zile de practică, durerea va fi eliminată.

- Întinderea centurii abdominale facilitează RETRACŢIA ABDOMINALĂ.

Euforia şi senzaţia de eliberare consecutive acestei posturi provin din stimularea centrilor nervoşi ai coloanei vertebrale, mai ales ai sistemului nervos simpatic, al cărui lanţ de ganglioni se găseşte de-a lungul coloanei vertebrale.

- Postura are efecte puternice la nivelul plexului solar, în zona complexului nervos din adâncitura stomacului, balansarea masând şi stimulând cu o mare eficacitate această zonă. Se ştie că anxietatea este însoţită de o senzaţie dezagreabilă în adâncitura stomacului, datorată congestiei zonei solare, ceea ce influenţează negativ funcţiile vegetative, cauzând nenumărate tulburări funcţionale, refractare la terapiile curente. Balansarea şi întinderea musculaturii abdominale se adaugă la masajul rezultând din respiraţia profundă şi diafragmatică, toate acestea împrăştiind manifestările descrise mai sus.

Efecte asupra celulitei şi îngrăşării

POSTURA ARCULUI combate celulita care rezultă în genere dintr-o:
- respiraţie insuficientă
- tensiune nervoasă generalizată
- proasta asimilare a hranei
- circulaţie redusă în zonele celulitice.

POSTURA ARCULUI acţionează prin:
- accentuarea respiraţiei
- decongestionarea plexului solar
- activare la nivelul sistemului digestiv
- ameliorarea circulaţiei în masele de celulită sau grăsime, printr-un masaj profund şi regulat.

Efecte asupra glandelor endocrine

- POSTURA ARCULUI acţionează asupra capsulelor suprarenale;

- secreţia mărită de adrenalină dinamizează persoanele cărora le lipseşte buna dispoziţie, fără ca prin aceasta să ne fie teamă de o hiperfuncţionare;

- secreţia de cortizon este regularizată, aceasta combătând diferite forme de reumatism;

- cortizonul autogen nu prezintă inconvenientele celui eterogen, administrat în injecţii în tratamentul anumitor boli;

- pancreasul va avea funcţionarea normalizată şi va fabrica insulină, indispensabilă metabolismului glucidelor;

- cazurile de fals diabet, produse de anxietate (se constată, de exemplu, o glicemie temporară la studenţi, în perioada examenelor) se elimină radical, în scurt timp, prin decongestionarea plexului solar şi normalizarea funcţiilor pancreasului, datorate practicii acestei posturi;

- în cazul unei practici perseverente, Arcul are o acţiune terapeutică armonizatoare şi la nivelul tiroidei.

Efecte asupra tubului digestiv şi glandelor anexe

- creşterea presiunii intra-abdominale acţionează global asupra sistemului digestiv şi asupra glandelor sale anexe;

- POSTURA ARCULUI decongestionează ficatul, masat în special în timpul respiraţiei profunde şi accentuează circulaţia sanguină în întregul sistem digestiv. Vom evita deci să o practicăm cu stomacul încărcat;

- POSTURA ARCULUI combate constipaţia, favorizând peristaltismul intestinal;

- rinichii, mult mai bine irigaţi, trag o serie de avantaje din practica acestei posturi, eliminând mult mai bine toxinele.

- este utilă în cazurile de deplasări ale discurilor coloanei vertebrale (în combinaţie cu POSTURA LĂCUSTEI)

CONTRAINDICAŢII

Această postură este contraindicată în timpul sarcinii, în cazul bolilor digestive grave sau aflate în fază acută.

Postura arcului face parte din seria procedeelor realizate dinamic, care amplifică efervescenţa, forţa interioară, şi dinamismul.

- prin masajul realizat asupra întregii zone abdominale postura determină modelarea armonioasă a acestei zone, efectele benefice extinzându-se şi asupra organelor interne din zona abdominală.

- flexia coloanei vertebrale face ca atitudinea corporală să fie net îmbunătăţită, prin corectarea poziţiei coloanei vertebrale.

- execuţia acestei tehnici dinamizează simţul umorului, creează o minunată predispoziţie spre veselie şi râs

POSTURA LUMÂNĂRII (Sarvangasana)

TEHNICA DE EXECUȚIE

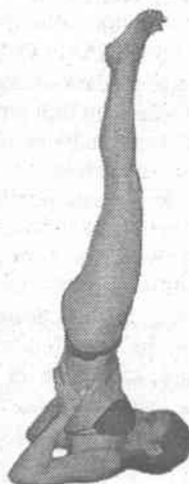
1) Așezați-vă la sol, întinși pe spate, pe o pătură suficient de groasă.

2) Ridicați-vă încetișor picioarele, bazinul și trunchiul de la sol, ajungând gradat, în final să mențineți corpul în poziție verticală inversată.

3) Sprijiniți ferm trunchiul cu ajutorul mâinilor, coatele fiind așezate ca puncte de sprijin la sol. Bărbia trebuie să fie cât mai bine presată în furca sternului, realizând astfel contracția rețelei gâtului.

4) Întreaga greutate a corpului în această postură se sprijină pe umeri coate și gât. Tălpile și în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menținerea posturii, trebuie să fie cît mai relaxate. Corpul, între tălpi și umeri trebuie să fie absolut drept rămânând perpendicular pe suprafața de sprijin a podelei.

5) Revenirea se efectuează lent, fără a ridica capul de pe sol.



POSTURA LUMÂNĂRII
(Sarvangasana)

CONCENTRAREA

În timpul efectuării posturii se va percepe fluxul energiilor cosmice coborând prin picioare, sesizând distinct diferențele între aspectul (+) (YANG) prin piciorul drept și aspectul (-) (YIN) prin cel stâng, canalizarea lor pe coloană și focalizarea la nivelul gâtului.

La revenire conștientizați ușoare vibrații în zona gâtului, stare de purificare energetică, dinamizarea inteligenței, a intuiției spirituale.

ERORI CARE VOR FI EVITATE

- Vom avea grijă ca bărbia să fie cît mai bine presată în furca sternului.
- Tălpile și în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menținerea posturii, trebuie să fie cît mai relaxate.
- Corpul, între tălpi și umeri trebuie să fie absolut drept rămânând perpendicular pe suprafața de sprijin a podelei.

CONTRAPOSTURA

În cazurile de tensiuni articulare rezultând din practica prelungită a posturii lumânării se va executa ulterior POSTURA ROȚII.

EFECTE ŞI BENEFICII REZULTÂND DIN PRACTICA POSTURII LUMÂNĂRII

- Multe din efectele acestei posturi sunt similare cu acelea ale POSTURII STÂND PE CAP, diferenţele provenind mai ales din acţiunea de excepţie pe care această postură o are asupra tiroidei.

- Este un fapt cunoscut că starea de sănătate a organismului depinde într-o mare măsură de buna funcţionare a glandei tiroide şi a corpului pituitar din creier.

În această postură, sângele afluează abundent către gât şi cap, astfel încât tiroida şi centrii nervoşi ai creierului sunt mult mai bine hrăniţi, fiind astfel prompt regeneraţi, ceea ce are efecte notabile asupra metabolismului, creşterii, nutriţiei, stării de sănătate si structurii fizice. Se ştie că tiroida şi paratiroida funcţionează în strânsă interdependenţă cu alte glande endocrine, ca: pineală, pituitară, suprarenale, splina, testicule si, prin urmare, sănătatea ei cît mai deplină o condiţionează pe a acestora din urmă, asigurând starea de sănătate a întregului corp.

- POSTURA LUMÂNĂRII are, de asemenea, efecte excelente asupra coloanei vertebrale, "ştergând" curburile fiziologice anormale şi hrănind abundent măduva spinării. Aceasta menţine coloana elastică şi face spatele puternic, ceea ce în concepţia yoghină înseamnă înflorire şi tinereţe nealterată. Postura lumânării preîntâmpină osificarea timpurie a vertebrelor şi a oaselor în general, ceea ce face ca prin practica zilnică să dispară sau să nu apară deloc ravagiile bătrâneţii.

- POSTURA LUMÂNĂRII este o adevărată binefacere pentru femeile cu probleme ovariene sau la care există unele probleme de funcţionare a glandelor sexuale specifice, reglarea anumitor tulburări sexuale fiind valabilă şi în cazul bărbaţilor.

- POSTURA LUMÂNĂRII aduce uşurare în cazul ptozelor uterine, tulburărilor menstruale, eliminând prompt afecţiunile sau tulburările pasagere dureroase ale acestui organ, fiind totodată utilă în tratamentul general şi al altor boli, putând chiar ajuta la eliminarea sterilităţii şi la decongestionarea rapidă a prostatei.

- Eliminând congestia sanguină din picioare, postura lumânării are efect salutar asupra varicelor şi hemoroizilor. De asemenea, cei care sunt extrem de sensibili la variaţiile la căldură şi la frig în regiunea picioarelor, sunt insistent sfătuiţi să practice această postură dacă vor să elimine definitiv o asemenea penibilă stare.

- POSTURA LUMÂNĂRII este foarte folositoare pentru atingerea cu uşurinţă şi menţinerea continenţei sexuale, eliminând pierderile energetice necontrolate (prin orgasm cu descărcare)

- În plus, postura lumânării acţionează ca un puternic purificator şi tonic sanguin, acţionând simultan şi asupra nervilor. Ea tonifică şi linişteşte nervii, vindecă durerile de cap şi stările de iritare, are efecte de regenerare

nervoasă şi vindecă insomnia şi depresiunea psihică (cu uşurinţă).

- POSTURA LUMÂNĂRII este de asemenea utilă în îmbunătăţirea digestiei, eliminând dispepsia, constipaţia şi alte afecţiuni gastrointestinale de natură cronică, amplificând focul subtil digestiv.

- Această postură uşurează curgerea abundentă a sângelui către inimă, ameliorând irigarea zonei pieptului şi alină sufocarea sau greutăţile în respiraţie, palpitaţiile, bronşita şi astmul. Totodată ea are efecte profund binefăcătoare în cazul bolilor de gât, a afecţiunilor amigdalelor, vindecând rănile şi tulburările nazale; din acest motiv ea este foarte indicată oratorilor şi cântăreţilor.

- Prin energizarea zonei capului postura ameliorează afecţiunile oculare şi are efecte salutare chiar şi în epilepsie.

- POSTURA LUMÂNĂRII reduce corpolenţa şi elimină mirosurile neplăcute ale transpiraţiei şi ale altor secreţii corporale.

Ea este recomandată pentru reducerea taliei, făcând şoldurile graţioase şi frumos proporţionate, elimină ridurile, încărunţirea prematură a părului şi bărbia dublă sau guşa. Corpul este eliberat de toxine şi umplut de o energie nouă, drept care faţa devine roză, strălucitoare şi magnetică, corpul rămâne vital, suplu, tânăr şi perfect sănătos; această postură vă scuteşte de multe note de plată pentru doctori, cu condiţia să fie practică perseverent un timp suficient de lung.

CONTRAINDICAŢII

Această postură este contraindicată în cazurile de afecţiuni cardiace grave, de hipertensiune arterială pronunţată şi în afecţiunile acute ale zonei gâtului şi capului, cum ar fi: otita, abces dentar, angina, afecţiuni grave ale tiroidei, sinuzita, scleroza vaselor cerebrale etc. În cazurile de hernie gravă este mai bine ca practica ei să fie însoţită de execuţia RETRACŢIEI ABDOMINALE.

- elimină varicele şi hemoroizii, congestia, umflarea şi alte stări neplăcute la nivelul picioarelor

- are acţiune modelatoare asupra TALIEI ŞI ŞOLDURILOR, care devin prin practicarea POSTURII LUMÂNĂRII bine conturate şi graţioase

- face parte dintre posturile regenerante şi reîntineritoare

- corectează deformaţiile coloanei vertebrale, determinând în acest mod şi o modificare globală a poziţiei corporale

- prin intermediul acestei posturi energiile de natură vitală şi sexuală sunt folosite în mod superior (prin transmutare şi sublimare). Un efect remarcabil al transmutării şi sublimării energiilor inferioare este reducerea gradată a duratei şi abundenţei ciclului menstrual.

- permite dezvoltarea gradată a intuiţiei, rafinarea percepţiilor mentale

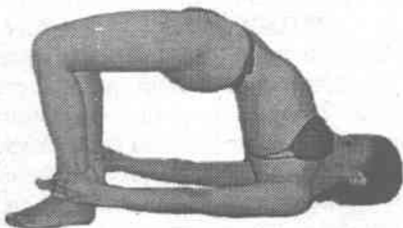
- postura este indicată tuturor femeilor, fiind totuşi în mod special de ajutor celor cu constituţie KAPHA. În aceste cazuri cantitatea mare de energie "stocată" sub forma masei corporale şi a resurselor vitale şi erotice este deblocată pentru a fi folosită în scopul rafinării şi elevării fiinţei.

Este indicată realizarea zilnică a acestei posturi, indiferent de natura procesului de armonizare pe care îl urmăriţi.

PODUL ÎN TENSIUNE (Setu - bandhasana)

TEHNICA DE EXECUŢIE

Pornind din poziţia culcat cu spatele pe sol, se îndoaie picioarele, plasând călcâiele cât mai aproape de fese. Tălpile vor fi depărtate şi paralele între ele. Se apucă apoi cu mâinile partea exterioară a gleznelor, păstrând umerii la sol. Se plasează bărbia în furca sternului şi se împinge zona pubiană cât mai sus posibil, contractând puternic musculatura spatelui şi coapsele. Această contracţie creează o tensiune binefăcătoare (BANDHA) ce reprezintă un element specific în cazul acestei posturi. Respiraţia va fi normală, de voie sau poate fi realizată lent şi cât mai amplu cu putinţă. Datorită posturii, respiraţia va fi în mod preponderent abdominală (adică realizată cu partea de jos a plămânilor). Tensiunea binefăcătoare existentă în zona trunchiului face ca respiraţia costală (realizată cu partea de mijloc a plămânilor) să nu fie uşor de executat, iar dacă bărbia presează cu putere sternul, aşa cum este indicat în cazul acestei posturi, respiraţia claviculară (realizată cu partea superioară a plămânilor) devine aproape imposibilă. Această postură creează deci capacitatea de a putea conştientiza în mod distinct modul de respiraţie abdominală, aspect care este deosebit de important în practica anumitor exerciţii de control al suflului repirator.



PODUL ÎN TENSIUNE
(Setu Bandhasana)

CONCENTRAREA

Vom percepe în cazul acestei posturi circuitul subtil al energiilor telurice prin picioare, urcând în zona bazinului şi focalizându-se o parte din ele la nivelul plexului solar, altele trecând în continuare în zona superioară a trunchiului, pentru a energiza zona gâtului.

La revenire vom conştientiza de asemenea o stare de energizare globală la nivelul întregii fiinţe, o circulaţie liberă a energiilor fluidice în special în zonele contractate în timpul execuţiei acestei posturi, precum şi

o stare de dinamizare atât a fluxurilor energiilor subtile cât şi a circulaţiei globale a sângelui şi limfei în corpul fizic.

ERORI CE VOR FI EVITATE

Deşi această postură este aparent foarte simplă, există totuşi câteva erori frecvente pe care este necesar să le semnalăm pentru a fi evitate:

- a nu depărta suficient picioarele este o eroare; picioarele trebuie ţinute depărtate la o distanţă cel puţin egală cu distanţa dintre umeri;
- a nu ţine furca sternului împinsă în bărbie, reprezintă o altă greşeală; de asemenea este important de menţionat faptul că sternul reprezintă elementul activ care este împins spre bărbie, în timp ce aceasta va rămâne nemişcată, pasivă;
- a nu împinge suficient trunchiul lipseşte această postură de eficienţa datorată contracţiei realizate astfel.

EFECTE ŞI BENEFICII ALE ACESTEI POSTURI

Musculatura dorsală:

- Această ASANA fortifică puternic musculatura spatelui, mai ales în regiunea lombară, pe care o va consolida, redându-i în continuare supleţea. Contractura puternică a musculaturii lombare reprezintă o pregătire adecvată pentru realizarea flexiilor spre faţă.

În tradiţia yoghină este cunoscut faptul că o contracţie puternică şi voluntară a unui muşchi provoacă ulterior, printr-o reacţie reflexă, decontractarea sa benefică spontană. Acest principiu înţeles corect şi aplicat în anumite situaţii este deosebit de valoros deoarece reprezintă unul dintre mijloacele cele mai bune şi mai simple de a elimina contracturile stresante ale muşchilor posturali profunzi ai coloanei vertebrale nefavorabil tensionaţi în special la persoanele sedentare, mai ales la sfârşitul zilei. Decontractarea spontană, binefăcătoare provocată în acest fel favorizează practica tuturor posturilor de flexie în faţă.

Articulaţia sacro-iliacă:

- Această articulaţie a sacrumului cu bazinul este deosebit de importantă. Dacă există o deplasare a sacrumului în raport cu una din cele două jumătăţi ale bazinului rezultă lombalgii şi chiar lumbago, prezentând uneori toate simptomele unei hernii de disc şi nu este exclus ca similitudinea durerilor să conducă un pacient pe masa de operaţie pentru hernie de disc, când de fapt nu este altceva decât o banală deplasare foarte mică a zonei sacroiliace.

În general, cel mai adesea este destul de dificil să mărim mobilitatea acestei articulaţii. În cazul în care există anumite probleme în aceste zonă, SETU-BANDHASANA ne poate fi de un real folos. Dacă cumva deja a apărut deja o deplasare nedorită într-o parte, a sacrumului în raport cu bazinul, se poate realiza chiar o variantă a lui SETU-BANDHASANA în care se apucă cu ambele mâini piciorul aflat în partea opusă sensului deplasării acestei

articulații.

Articulația coxo-femurală:

- SETU-BANDHASANA acționează de asemenea foarte puternic și asupra articulației coxo-femurale. Coxartroza este o afecțiune foarte dureroasă ce se manifestă din ce în ce mai frecvent la persoane din ce în ce mai tinere. Aceasta este o boală insidioasă care nu acționează direct în sensul micșorării duratei de viață a individului dar poate să-i limiteze posibilitățile proprii de deplasare și chiar să îl imobilizeze pentru perioade lungi, în cazurile grave. Printre multiplele cauze ce pot declanșa coxartroza, lipsa de mișcare și de solicitare a acestei articulații joacă, fără îndoială, un rol foarte important. Suprafețele articulare, cufundate în lichdul lor lubrefiant, nu sunt hrănite decât prin intermediul difuziei acestui lichid, care la rândul său trebuie să fie pus în mișcare prin însăși mobilizarea articulației. Aceste reprezintă, în general, motivul principal pentru care toate articulațiile trebuiesc puse în mișcare și în această direcție, HATHA YOGA, prin posturile diverse pe care ni le pune la dispoziție, realizează această mobilizare constantă a tuturor articulațiilor, într-un mod complet. Pentru articulația coxo-femurală mersul pe jos sau mersul pe bicicletă acționează în mod preventiv. SETU-BANDHASANA poate fi însă de un real folos chiar și atunci când această articulație este afectată, singura indicație suplimentară ce va fi respectată în acest caz constând în aceea că se va realiza rularea coloanei lent și foarte ușor. Această postură acționează, de asemenea, puternic asupra articulației fără a o mai solicita în plus datorită greutății corpului așa cum se întâmplă în mod normal în poziția în picioare sau așezat.

Sistemul nervos parasimpatic:

- Tonifierea regiunii lombare provoacă, atât prin compresia rădăcinilor nervoase în timpul execuției posturii cât și prin afluxul de sânge din faza de conștientizare de după realizarea posturii, o stimulare profund benefică a parasimpaticului pelvian care acționează asupra organelor din zona inferioară a bazinului, incluzând în această acțiune reflexă organele genitale atât la bărbat cât și la femeie. În cazul femeilor, perturbațiile ginecologice nonpatologice, banale pot fi ameliorate gradat și chiar eliminate prin intermediul acestei posturi. Este de altfel știut faptul că asupra unor astfel de probleme este foarte bine să se acționeze eficient pe cale medicamentoasă deoarece ele nu constituie propriu-zis niște boli ci sunt doar simple perturbări funcționale, care pot însă crea stări foarte neplăcute. Rolul parasimpaticului pelvian este, în principal, de a asigura coordonarea anumitor procese la nivelul organelor genitale și urinare. SETU-BANDHASANA acționează puternic în special asupra acestei părți a parasimpaticului și asigură totodată o stimulare eficientă a organelor genitale. Ea favorizează deci redobândirea sănătății și buna funcționare a acestor organe atât de importante, nu numai din punct de vedere sexual ci

şi din punct de vedere hormonal. În mod indirect, prin stimularea secreţiilor de hormoni gonadieni SETU-BANDHASANA acţionează asupra întregului corp şi constituie un exerciţiu deosebit de eficient în vederea regenerării şi întineririi organismului. Această stimulare, fiind naturală şi perfect fiziologică, nu riscă niciodată să producă o supraexcitare sexuală şi nici o supraproducţie hormonală. De asemenea, odată ce starea de funcţionare optimă a fost restabilită, echilibrul hormonal se va menţine nealterat graţie practicării acestei posturi.

Circulaţia sanguină:

- Prin intermediul fenomenelor determinate de acţiunea forţei gravitaţionale, ajutată de respiraţia de tip diafragmatic, sângele venos care stagna în organele abdominale este împins cu putere către etajul toracic (inimă şi plămâni) pentru a fi reciclat apoi în procesul circulaţiei sanguine generale. SETU - BANDHASANA are deci ca efect în această direcţie o considerabilă purificare şi împrospătare a sângelui în zona abdominală, precum şi o accentuare a irigării sanguine în zona capului.

Glandele endocrine:

- În principal glanda tiroidă şi paratiroidele beneficiază de pe urma execuţiei acestei posturi, care într-un anumit fel completează şi desăvârşeşte acţiunea lui SARVANGASANA care în seria de procedee trebuie să preceadă practica lui SETU-BANDHASANA. În plus, se poate remarca, de asemenea o acţiune progresivă considerabilă asupra suprarenalelor şi a gonadelor.

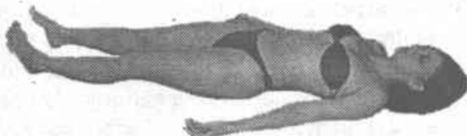
CONTRAINDICAŢII

Nu există contraindicaţii speciale în cazul execuţiei acestei posturi corporale în afară doar de situaţia în care ea ar provoca dureri, de exemplu în regiunea lombară. Aceste situaţii sunt deosebit de rare, dar dacă totuşi apar dureri vagi chiar şi în alternativa cea mai defavorabilă SETU-BANDHASANA nu va produce nici un efect negativ grav. Totuşi se indică pentru persoanele suferind de lordoză lombară exagerată să nu practice această postură.

RELAXAREA (Shavasana)

Relaxarea se realizează în YOGA în postura SHAVASANA. Această tehnică are eficienţă mărită dacă ne aşezăm cu capul spre nord. În YOGA există două remedii împotriva nervozităţii şi a tensiunii: respiraţia controlată (PRANAYAMA) şi relaxarea. Tradiţia yoghină afirmă că fără relaxare nu există adevărata YOGA, nefiind posibilă nici pacea şi nici fericirea, chiar dacă există toate premizele pentru a atinge această stare. Pe lângă toate acestea, relaxarea este o sursă de gândire creatoare. SWAMI SIVANANDA spune: “Numai omul relaxat e într-adevăr creator, iar ideile îi vin ca fulgerul”. Dacă privim în jurul nostru, constatăm că animalele şi copiii se relaxează în mod spontan, foarte bine. În YOGA însă relaxarea

trebuie să fie un element principal în procesul de regenerare şi recuperare energetică a practicantului.



RELAXAREA (Shavasana)

Trebuie deci să învăţăm să ne relaxăm conştient, măcar câteva minute pe zi. Pentru persoanele care o descoperă prima dată, relaxarea de tip YOGA e o stare euforică amplă şi poate fi considerată ca o revelaţie. Corpul devine la început inert şi greu, fiind abandonat, flasc şi complet deconectat, în timp ce mintea pare să călătorească, detaşată de contingentele materiale, în afara structurii fizice. Muşchii striaţi care înconjoară vasele sanguine sau organele corpului constituie o bună parte a viscerelor scobite, formând musculatura tubului digestiv şi a sfincterelor. Aceşti muşchi puternici, cu mişcări lente, scapă acţiunii directe a voinţei, astfel că doar prin YOGA ajungem să-i controlăm. Vorbind analogic, muşchii sunt ca nişte electromagneţi iar nervii ca nişte fire conductoare legate la centrala electrică care este creierul. În stare de veghe, muşchii sunt activi şi putem spune că sunt în stare de tonus. Păstrând analogia, putem spune că prin firele conductoare circulă un curent de slabă intensitate. În timpul somnului omul se retrage din lumea exterioară. Intensitatea curentului scade pe reţea, electromagneţii fiind aproape demagnetizaţi. În afara acţiunii, muşchii trebuie să fie moi şi flasci. Prin relaxare yoghină mentalul ajunge să controleze tot corpul, deconectând unul câte unul toate firele conductoare de energie, reducând aproape la zero transmisia de curent către electromagneţii musculari, răspândiţi în întregul corp. În acest fel, fiinţa realizează o intimă fuziune cu energiile subtile vitale ale Universului.

Din alt punct de vedere, relaxarea yoghină e exerciţiul ideal pentru voinţă, aşa cum o înţeleg yoghinii, deci nu ca o putere dură şi dictatorială care se face ascultată cu biciul, ci ca o sugestie lentă, fermă, ca o convingere plină de răbdare. În tehnica relaxării este deci exclusă voinţa "dură", căci e imposibil să se forţeze relaxarea şi stăpânirea mentalului asupra corpului. Vom constata, dimpotrivă, că relaxarea se va realiza în modul cel mai eficace fără constrângere sau violenţă. Relaxarea dă fiinţei un aspect de linişte, frumuseţe; faţa se destinde şi din întreaga sa fiinţă se degajă un câmp de linişte calm. Practicând relaxarea, veţi ajunge să radiaţi calmul, pacea, armonia în jurul dumneavoastră., spontan, devenind astfel un centru de atracţie. În India, yoghinii mai utilizează şi alte posturi pentru relaxare; de remarcat că postura pe o parte este foarte preţioasă pentru a se adormi în ea, pentru că YOGA recomandă să nu se adoarmă cu faţa în sus, această poziţie antrenând cu uşurinţă sforăitul, gura deschizându-se de la sine. Este preferabil să se adoarmă pe partea stângă. Explicaţie fiziologică: stomacul, care favorizează formarea unui buzunar, e bine susţinut, dacă ne culcăm pe

această parte. Explicație yoghină: stând pe stânga, nara dreaptă se desfundă și respirăm toată noaptea pe această nară, acest lucru având efecte favorabile asupra sănătății. SHIVA SAMHITA, la capitolul IV, stanța 41, spune: "Dacă YOGA vă va procura doar relaxarea profundă, chiar și aceasta va fi minunat".

CONDIȚIILE PREALABILE ALE RELAXĂRII

Se recomandă eliminarea, pe cât posibil, a excitațiilor senzoriale. Ne vom retrage într-o cameră unde nu ne va deranja nimeni. Pe cât posibil, putem crea semiobscuritate. Închidem ferestrele pentru a estompa zgomotele exterioare; temperatura în încăpere trebuie să fie agreabilă, căci în timpul relaxării temperatura corpului scade și senzația de frig poate dăuna reușitei experienței. Căutăm ca nimic să nu ne jeneze în timpul antrenamentului de relaxare, detașându-ne cât mai bine de problemele sau grijile cotidiene. Dacă este mai greu, ne vom instala eventual în fața unei oglinzi și vom surâde. După ce am reușit într-o anumită măsură să facem abstracție de preocupările stresante care ar putea dăuna reușitei, ne vom întinde bine și, dacă e posibil, vom căsca. Ne frecăm ochii și ne comportăm ca și când ne-ar fi somn și am fi obosiți. Ne întindem mai întâi lungiți pe spate, apoi ne rotim îndreptându-ne către stânga și reîncepem operația la dreapta. Ne întindem în continuare, încordăm și îndepărtăm degetele. După ce am căscat și ne-am întins cât mai bine, vom resimți o stare de nonacțiune, căci a te relaxa în YOGA înseamnă a te antrena la nonacțiune. Acesta e principiul de bază, care este din nefericire cel mai adesea ignorat. Nu trebuie deci să acționăm brutal. Nu trebuie să spunem: "Vreau să mă relaxez!" Ne comportăm ca și cum am fi duși, lăsându-ne prinși în inefabilul proces de fuziune al Macrocosmosului cu microcosmosul propriu. Starea aceasta de abandonare este esențială. Pentru a înțelege și mai bine procesul, putem recurge la o tehnică extrem de simplă pentru a ne testa capacitatea de nonacțiune. Stând în picioare, îndepărtăm ușor tălpile, ne aplecăm trunchiul înainte, aproape în unghi drept în raport cu picioarele. Lăsăm astfel brațele să atârne cât mai moi. Apoi, dintr-o mișcare a umerilor, prin rotație de la stânga la dreapta, facem să se balanseze mâinile ca limbile unui clopot. Căutăm, pentru aceasta, ca brațele și mâinile să fie într-adevăr atârnate, evitând ca ele să participe direct la mișcare. De îndată ce balansarea e bine realizată, stopăm brusc mișcarea umerilor și lăsăm brațele să oscileze liber, de la stânga la dreapta, sub impulsul dobândit. Amplitudinea balansării se va diminua de la sine destul de repede. Lăsăm deci fiecare braț să se imobilizeze puțin câte puțin ca pendulul unui ceas ce se oprește.

Ne dirijăm atenția asupra a ceea ce se petrece în brațe și mâini. Dacă mâinile nu sunt moi și destinse și nu ne dau senzația plăcută de relaxare și dilatare, repetăm exercițiul, procedând astfel până ce singură acțiunea greutății ghidează mișcarea brațelor și a mâinilor în timpul oscilației

pendulare, fără nici o intervenţie musculară din partea noastră; învăţăm astfel să relaxăm braţele şi să redăm o atitudine pasivă, întocmai ca la relaxarea în tot corpul. Alt exerciţiu pentru testarea şi aprofundarea relaxării este următorul: în apa destul de caldă a unei băi ne vom simţi destinşi şi suficient de relaxaţi, atât din cauza căldurii apei cât şi datorită lipsei de greutate. În continuare, după ce am conştientizat plenar această stare, fără a ieşi din baie, scoatem buşonul şi lăsăm apa să se scurgă. Vom observa atunci că pe măsură ce apa scade şi membrele ies la suprafaţă, ne vom simţi atraşi cu toată greutatea către fundul căzii şi vom sesiza în întregul corp o stare de greutate şi deconectare. A învăţa să creăm la voinţă, prin simplă concentrare, această stare de greutate plăcută şi dilatare în afara apei este prima treaptă a aprofundării relaxării. După aceea ne vom culca în SHAVASANA, cu braţele de-a lungul corpului şi palmele, dacă se poate, dirijate în sus. Va trebui acum să simţim pe cât posibil că Pământul cu forţa sa de atracţie atrage fiecare celulă a picioarelor, fiecare moleculă, fiecare atom. Ne vom gândi la puterea atracţiei terestre şi îi vom abandona în întregime picioarele. Le lăsăm să atârne grele pe covor. Încercăm apoi să le mişcăm contractând muşchii şi dacă am atins acest nivel de profunzime, vom percepe că sunt foarte deconectate şi extrem de grele. Esenţialul la început este să ne focalizăm întreaga atenţie în picioare şi să ne abandonăm acţiunii gravifice. Parcurgem astfel de mai multe ori, mai întâi piciorul stâng în întregime, de la vârful degetelor până la trunchi. Chiar dacă nu ajungem să ne destindem de la primele încercări în întregime, vom căuta să fim conştienţi că îndeplinim cu toate acestea o operaţie extrem de importantă: localizarea precisă a zonelor de tensiune şi de contractură, de care mai întâi trebuie să devenim conştienţi pentru a le putea elimina mai târziu. Deci, chiar dacă exerciţiul este reuşit imperfect, nu considerăm că pierdem timpul, căci esenţialul este de a persevera; astfel, rezultatele nu întârzie să apară, în majoritatea cazurilor, după câteva zile de antrenare răbdătoare, când vom sesiza că încep să se manifeste progrese sensibile. Din acel moment, fiecare nouă încercare ne va recompensa cu o senzaţie agreabilă de repaus, energizare şi destindere. Dacă trebuie să aşteptăm undeva, putem să profităm pentru a exersa relaxarea. În acest fel, aceşti timpi morţi, în loc să ne enerveze, vor constitui o contribuţie plenară la revitalizarea şi destinderea noastră.

APROFUNDAREA RELAXĂRII

În fiecare zi, în profunzimile ţesuturilor noastre, milioane de celule mor, fiind înlocuite în acelaşi timp de altele. Doar celulele nervoase nu se reînlocuiesc. Suntem născuţi cu ele şi ele mor odată cu noi. Ele sunt cel mai intim suport fizic a ceea ce numim "personalitate". Deci, dacă le surmenăm, dacă le epuizăm le accelerăm procesul de distrugere şi cum ele sunt de neînlocuit, noi creăm leziuni iremediabile, nimicindu-se potenţialul vital şi diminuându-ne longevitatea.

Relaxarea yoghină ne deschide deci accesul la propria noastră lume interioară, la fuziunea lentă cu infinitele surse de energie subtilă ale Macrocosmosului. Ea ne permite să energizăm profund celulele nervoase, să ne simţim plini de energie şi forţă, fapt care ne conduce la posibilitatea atingerii formelor superioare de YOGA mentală, căci este imposibil să te concentrezi intens pe o durată mare de timp dacă corpul are contracturi sau este încărcat cu energie stresantă.

Scopul aprofundării relaxării este deconectarea completă a tuturor muşchilor, realizarea hipotoniei celei mai avansate, consonanţa intimă a fiinţei noastre vitale cu aspectele energetice ale energiilor stelare ale Universului, sincronizate în fiinţa noastră după necesităţi, în mod automat.

Exerciţiile precedente au pregătit progresiv această relaxare integrală, care procură o delicioasă senzaţie de uşurătate în toată fiinţa, de detaşare mentală, într-un cuvânt, o stare specială de euforie pe care orice yoghin o va aprecia din plin când o va simţi.

Suntem deci întinşi în SHAVASANA, cu capul spre nord, cu picioarele spre sud. Observăm mai întâi respiraţia, faţă de care va trebui să devenim un martor pasiv. Ne dirijăm atenţia asupra actului respirator, fără a-l influenţa. Deşi la prima vedere pare dificil, va trebui să acţionăm lent căci însuşi faptul de a lua cunoştinţă de mişcarea respiratorie ne incită să o modificăm involuntar. Respirăm cât mai detaşat. Observăm unde, cum şi pe ce ritm respirăm. Dacă respirăm din partea superioară a pieptului, urmărim unde se plasează suflul. Vom vedea că sesizăm aceasta la mijlocul abdomenului, între ombilic şi stern căci acolo este locul în care se plasează centrul de gravitaţie al respiraţiei. Fiind culcat şi imobil, nevoile organismului în oxigen sunt minime. În consecinţă, mişcarea respiratorie va fi de amplitudine minimă (redusă). Esenţialul este de a percepe unde şi cum respirăm, apoi de a lăsa să se instaleze un ritm lent şi regulat, calm şi plăcut.

Dacă constatăm totuşi că respiraţia este chinuită sau dacă ritmul ei este neregulat, pentru a ne regulariza suflul, gândim intens: "respiraţia mea devine calmă şi regulată, abdomenul se ridică şi coboară calm şi regulat."

Continuăm astfel până când vom percepe acest calm interior, această respiraţie plăcută. Din momentul în care am reuşit ne vom simţi deja relaxat. Acum, vom începe să influenţăm inspiraţia (expiraţia), să o facem mai lentă, dar nu mai profundă. Lăsăm prin urmare expiraţia să se facă spontan, fără însă să forţăm. Deci, procedând gradat, vom căuta să o prelungim până când se va întinde aproximativ la dublul timpilor de inspiraţie. De exemplu, dacă observăm respiraţia pisicii adormite vom constata că expiraţia este de două ori mai lungă ca timp decât inspiraţia. La un nou născut veţi sesiza acelaşi lucru. În YOGA respiraţia şi relaxarea sunt strâns unite.

După ce am realizat acest lucru oprim o secundă suflul. E suficient un

timp de oprire de doar câteva secunde cu plămânii goi (pe vid). În acest timp, ne dirijăm atenția asupra plexului solar (MANIPURA CHAKRA). La început, acest lucru ni se părea imposibil pentru că nu-l percepeam. Chiar şi într-o astfel de situație, ne vom mulțumi să ne fixăm atenția asupra zonei unde trebuie să se plaseze centrul de forță, centru care coincide cu centrul de gravitație al actului respirator - substernal, puțin mai sus de buric - şi ne imaginăm această zonă ca fiind încălzită de mişcarea de du-te vino a actului respirator. Ne imaginăm că suntem culcați la soare şi că această parte a corpului ne este încălzită. Continuăm în acelaşi mod până la perceperea cât mai clară a acestei senzații speciale pe care o resimțim în timpul unei băi de soare într-o zi toridă şi care se aseamănă cu un uşor frison. Ne concentrăm apoi atenția asupra piciorului stâng şi începem relaxarea gradată a muşchilor de la degetele picioarelor, unul câte unul, fără a uita degetul mare. Îndepărtăm astfel în mod gradat orice contractură sau senzație de încordare din piciorul stâng. Vom fi astfel capabil după ce am reuşit exercițiul descris mai sus să realizăm relaxarea rapidă şi completă a piciorului împreună cu pulpa pentru a le face cât mai inerte. Înainte am învățat aici să percepem o senzație de greutate. Treapta următoare va fi să producem tot aici o senzație de căldură. Mai târziu vom vedea că aceasta nu este autosugestie. De îndată ce am reuşit să relaxăm muşchii într-o parte a corpului, calibrul vaselor sanguine se modifică în acea parte. Ele se destind astfel şi acolo se va produce o vasodilatație care dă naştere căldurii, în timp ce, atunci când suntem crispați şi încordați, contracția spasmică a vaselor sanguine le reduce calibrul şi, frânând circulația, provoacă o senzație de frig. Într-un muşchi relaxat întotdeauna irigația sanguină se accentuează şi în consecință respirația celulelor se amplifică, căldura corporală crescând. Invers, se poate sesiza de către fiecare că spasmele vasculare fac să ne înghețe mâna, aceasta, de asemenea, nefiind o autosugestie ci o realitate obiectivă.

Relaxarea se va realiza în YOGA totdeauna începând de pe stânga şi se va opera de jos în sus. Întâi de pe partea stângă, pentru că această parte se spune în YOGA că este receptivă. În ceea ce priveşte sensul jos - sus, aceasta se realizează pentru că experiența milenară i-a învățat pe yoghini că muşchii voluminoşi care există se relaxează foarte uşor. Este deci logic să începem întâi din partea stângă a corpului şi apoi să trecem la partea dreaptă şi să operăm de jos în sus mai ales când ştim că muşchii picioarelor sunt cei mai voluminoşi iar cei ai feței sunt muşchii cei mai mici din corp. Din punct de vedere subtil, este indicat să începem relaxarea de jos în sus deoarece prin priza de conştiință pe care o realizăm gradat de la picioare spre cap realizăm totodată o rafinare a energiilor existente în ființă. Astfel, suflul vital ascensionează către zonele superioare ale ființei (creştet) şi astfel mintea se pacifică.

Capitolul 8
RESPIRAȚIA CONTROLATĂ, O MODALITATE ESENȚIALĂ ÎN PROCESUL ARMONIZĂRII

PRIMII PAŞI

Metabolismul este marele proces care stă la baza întregii vieţi. El este definit ca o însuşire de bază a tuturor organismelor vii, prin care acestea se deosebesc de lumea nevie. Metabolismul este constituit de totalitatea proceselor chimice şi fizice care stau la baza transformărilor structurale şi energetice, celulare. Procesele metabolice în organismul uman se desfăşoară sub următoarele aspecte:

♦ încorporarea substanţelor nutritive de către organism. Aceste substanţe nutritive sunt: alimentele - înglobate de către tubul digestiv şi oxigenul - extras din aer în procesul respiraţiei cu ajutorul plămânilor

♦ eliberarea energiei ca urmare a oxidării anumitor substanţe

♦ eliminarea produşilor reziduali rezultaţi în urma proceselor desfăşurate

Intensitatea procesului metabolic este măsurată prin cantitatea de oxigen consumată în unitatea de timp.

Prezentarea acestor informaţii pune în evidenţă existenţa a două categorii de substanţe necesare omului: hrana şi aerul.

Influenţa alimentelor asupra vieţii fiziologice, nervoase, psihice, mentale a omului am prezentat-o într-un subcapitol amplu al acestei lucrări şi anume în cel referitor la DIETOTERAPIE. Despre hrănirea cu aer, celălalt element indispensabil vieţii, vom vorbi în acest capitol, care se referă la RESPIRAŢIE.

Aerul ca aliment

Dacă despre calităţile alimentelor şi despre efectul lor asupra fiinţei umane în raport cu acestea au fost făcute mai multe observaţii, despre aer şi influenţele lui se ştie destul de puţin.

Să ne gândim la o masă cu alimente grele, lipsite de prospeţime: este evident că ea va genera o stare de greutate, de moleşeală, inhibând procesele de gândire, iniţiativa. Analogic, asimilarea unui aer închis, lipsit de prospeţime va genera o serie de efecte similare cu cele rezultate în urma consumării alimentelor anterior descrise.

În mediul înconjurător există o multitudine de sortimente de aer "nedigerabile", pe care nolens-volens fiinţa umană trebuie să le consume. Aerul poluat de gaze de eşapament, aerul viciat de fum de ţigară, aerul cu miros de alcool, cu fum, cu scurgeri de gaze, cu mirosuri alimentare şi ne-alimentare din cele mai diverse creează cel puţin tot atâtea disfuncţii ca şi alimentele necorespunzătoare. Aerul slab oxigenat, impur, produce boli respiratorii, reduce capacitatea intelectuală, micşorează rezistenţa organismului la acţiunea agenţilor infecţioşi. La femeile care inspiră un astfel de aer apar consecinţe nefaste cum ar fi:

-pierderea strălucirii pielii

-îmbătrânirea (cel mai potrivit termen este ofilirea) prematură

-pierderea rafinamentului

-scăderea vitalităţii

-dereglări de asimilaţie - manifestate prin imposibilitatea reglării ponderale

-diminuarea strălucirii, a feminităţii pe ansamblu

Toate aceste simptome, departe de a fi exagerării sau speculaţii, pot fi observate cu uşurinţă, mai ales după trecerea unei perioade de timp, la femeile care intră adesea în contact cu astfel de tipuri de aer în nelipsitele baruri, în birourile copleşite de sedentari fumători, în ambianţele "prieteneşti" dubioase, etc.

Chiar dacă, din păcate, femeia din societatea modernă este nevoită adesea să inspire un aer cât se poate de nepotrivit, asta nu înseamnă că nu există şi o multitudine de "sortimente" de aer sănătos. Aerul pur, proaspăt influenţează benefic fiinţa umană, mai ales în plan emoţional. Iată acum şi câteva din sortimentele de aer curat: aerul de după ploaie, aerul de după ninsoare, aerul de dimineaţă, aerul de seară, aerul din pădure, aerul de iarnă, aerul de primăvară timpurie, aerul de miez de primăvară, aerul de primăvară târzie, etc. Fiecare tip de aer proaspăt impresionează profund fiinţa umană, având o putere binefăcătoare miraculoasă asupra psihicului şi a minţii. Aceste tipuri de aer sunt suportul a ceea ce este cunoscut astăzi ca aeroterapie. Deja este prosper în Japonia şi în alte zone poluate de pe glob o formă de comerţ care asigură difuzarea ... aerului proaspăt de munte sau ...a brizei oceanului sau a aerului proaspăt de pădure, etc.

Nu putem beneficia din plin de efectele aerului proaspăt, pur, decât dacă ştim cum să(-l) respirăm. Dacă aerul este în multe privinţe asemănător cu alimentele, nu este mai puţin adevărat şi faptul că hrănirea cu aer, adică respiraţia, are multe similitudini cu procesul hrănirii cu alimente.

Respirația ca act de hrănire

Este binecunoscut faptul că la multe femei care se confruntă cu exces sau deficit de masă corporală, care au probleme de digestie și de metabolism, problema alimentației este o consecință a modului în care ele abordează actul de hrănire. Precizam în capitolul referitor la DIETOTERAPIE că timpul de masticație, gradul de atenție în timpul degustării hranei și după aceea, în timpul procesului digestiv și postdigestiv, condiționează foarte mult starea de vitalitate generală, rafinamentul culinar (și nu numai), obiceiurile alimentare.

Chiar dacă aerul nu este necesar să fie masticat și degustat (în sensul propriu al cuvântului), el necesită o atenție cu totul aparte din partea ființei umane care îl inspiră. O respirație superficială, rapidă, pe gură, cu ritm neregulat, haotic este cel puțin tot atât de nefastă ca mesele luate în fugă, pe nemestecate.

În privința cantității de aer inspirat la o "masă" (adică la o respirație) nu există (spre deosebire de alimente) restricții cantitative, din contră cu cât este inspirat mai mult aer, cu atât este mai bine. O respirație, profundă, lină, fluidă, silențioasă și, nu în ultimul rând, conștientă este una din temeliile armoniei corporale și psihomentale.

Așa cum este necesar să ne dăm seama cum ne influențează calitatea și tipul alimentelor pe care le consumăm, pentru a ne putea regla meniurile, orarul de masă, etc., așa este necesar să realizăm cum ne afectează tipul de aer inspirat, tipul de respirație, timpul de inspir-expir, perioada în care se fac retențiile.

Un exercițiu simplu de conștientizare a felului în care ne influențează aerul pe care îl respirăm este simpla sesizare a stării noastre lăuntrice (mai exact, a transformării ei) în momentele semnificative care apar în situații cum ar fi: trecerea de la o încăpere cu aer închis la aerul proaspăt de afară (stare de ușurare), inspirarea dimineața după trezire a primei guri de aer proaspăt (stare de luciditate), inspirarea profundă a aerului proaspăt de după ploaie (stare de puritate, prospețime), etc.

Aerul ca energie

În chiar introducerea făcută la subcapitolul referitor la DIETOTERAPIE aminteam câteva experimente care puneau în evidență la alimente existența unei bioenergii, vizibile prin electrografiere, detectabile prin măsurare cu diferite aparate electrice. Omul are și el o aură bioenergetică a cărei mărime, formă, structură și culoare diferă de la un individ la altul. Realitatea corpului bioenergetic - a aurei - este incontestabilă. Institutele de antropologie, laboratoarele de cercetări biofizice din întreaga lume au adevărate colecții de aure de plante, animale, oameni, făcute în cele mai diverse ipostaze și momente.

Se pare că aura bioenergetică, la fel ca și metabolismul este o însușire

generală a organismelor vii.

Forma, mărimea şi culoarea aurei sunt direct proporţionale cu starea de sănătate a fiinţei umane. O fiinţă devitalizată, bolnavă va avea o aură redusă ca strălucire şi dimensiuni, în timp ce o alta, plină de sănătate şi energie va prezenta un "corp auric" bine dinamizat, puternic.

Chiar dacă nu se cunoaşte încă natura aurei, ea nefiind nici materie, nici una din formele de energie cunoscute, s-au putut face încă din anii 50 (când a fost descoperit în URSS dispozitivul de fotografiere care poartă numele soţilor Kirlian) anumite observaţii privind aura omenească în raport cu sănătatea. Un fapt remarcat la persoanele care au o respiraţie anemică, cu amplitudine mică, superficială este că aura prezintă o strălucire mult redusă. Prin contrast, persoanele care au o respiraţie amplă, lentă, profundă au o aură mult mai strălucitoare, intensă, dilatată. Un fapt important este că după efectuarea o perioadă suficientă de timp (nu foarte mare) a unor respiraţii ample şi profunde, într-un aer curat, pur se observă o mărire considerabilă a aurei. Aceasta naşte întrebarea dacă nu cumva aerul este purtătorul nu doar a atât de necesarului oxigen, ci şi al unei energii de natură similară celei puse în evidenţă prin electrografiere la alimente.

Posibilitatea ca aerul să fie un purtător de bioenergie este sugerată şi de efectul benefic, foarte intens şi instantaneu pe care îl are aerul proaspăt asupra psihicului şi minţii umane. Explicarea acestor transformări psihomentale care apar doar la contactul (făcut prin respiraţie) cu ceea ce numim în mod curent "aer curat" doar prin simplul aport suplimentar de oxigen care ajunge la creier este nesatisfăcătoare. Dacă ar fi doar simplul aport suplimentar de oxigen, atunci cum s-ar putea explica diversitatea de modulări ale trăirilor emoţionale atunci când are loc contactul cu diferitele "sortimente" de aer[1] (aerul de dimineaţă, seară, de după ploaie, etc.)?

Posibilitatea ca aerul să fie un veritabil purtător de energie era considerată drept realitate de nezdruncinat încă din antichitate, la greci şi la indieni. În India yoghinii numesc energia purtată de aer prana şi consideră că aceasta se găseşte în întreg mediul exterior în forme divers modulate. Înţelepţii taoişti o numesc qi.

Plecând de la premiza că ceea ce noi inspirăm în medie de zece-cincisprezece mii ori în timpul zilei este nu doar o sursă de oxigen, ci şi de bioenergie vom avea o cu totul altă perspectivă asupra respiraţiei.

Respiraţia şi corpul fizic

Practicanţii medicinii psihosomatice au remarcat că există corelaţii directe între capacitatea respiratorie, tipul de respiraţie şi starea de sănătate a omului.

Măsurarea respiraţiei se face foarte uşor, stabilind prin măsurare circumferinţa toracică după expiraţie şi aflând după aceea cu cât se

1 Am considerat că aceste trăiri generate de contactele cu diferitele tipuri de aer sunt obiective datorită faptului că o majoritate (care poate fi pusă în evidenţă chiar statistic) simte în acelaşi mod contactul cu un anumit "fel" de aer.

mărește circumferința toracică la inspirație. La persoanele cu capacitate normală de efort, cu o condiție fizică medie circumferința toracică se mărește în procesul inspirației cu 10%. La persoanele care suferă de boli circulatorii și de inimă (mai ales cei cu ischemie cardiacă) se remarcă o diminuare a capacității respiratorii, circumferința toracică mărindu-se la inspir cu doar 2-5%. Astfel, bolnavii de inimă care au o nevoie de oxigen mult mai mare, primesc paradoxal datorită respirației defectuase o cantitate mult mai mică.

La persoanele cu probleme digestive cum ar fi aerofagia, digestia lentă, balonarea s-a observat că respirația este mai ales toracică și claviculară, cea abdominală fiind practic blocată.

Una din reacțiile involuntare la stres a majorității oamenilor este blocarea (reținerea) respirației. Dacă stresul este foarte frecvent, devenind practic permanent, atunci poate apare chiar dezvoltarea anormală a unor țesuturi conjunctive și musculare, care blochează apoi efectiv respirația, reducând-o la limita de supraviețuire. Respirația de acest tip, superficial, perturbă (datorită lipsei oxigenării corespunzătoare) toate funcțiile vitale ale organismului.

La femei multe din problemele fizice care apar sunt consecința unei respirații incorecte. Fie că este vorba de tulburări circulatorii, digestive sau hormonale, ele ar putea fi mult reglate prin adoptarea unei respirații corecte.

Eforturile de auto-transformare, de înfrumusețare ale femeii sunt în mare măsură condiționate de capacitatea sa de efort. Trebuie ținut cont de faptul că efortul fizic, psihic și intelectual depus în "lupta" cu propriile slăbiciuni nu este chiar mic. Capacitatea de efort fizic, care are o mare importanță, este într-o măsură foarte mare condiționată de capacitatea respiratorie. Studiile de medicină sportivă au arătat că o capacitate respiratorie ridicată compensează multe alte deficiențe cardio-vasculare sau musculare.

Respirația și psihicul

Relația psihic - respirație este mai ușor observabilă chiar decât cea dintre minte și respirație sau dintre corp și respirație.

Fiecare tip de respirație are o serie de conotații psihice:

- **respirația abdominală** - atunci când este predominantă, indică stăpânire de sine, calm, putere de acțiune. Este respirația caracteristică oamenilor de acțiune, sportivilor, temperamentelor de luptători
- **respirația toracică** - atunci când este dominantă, indică o stare de agitație psihică mărită. Este considerată respirația de alertă, de fugă și apărare. Este dominantă mai ales la persoanele stresate, tensionate.
- **respirația claviculară** - atunci când este dominantă indică un anumit tip de neadaptare. Este respirația persoanelor cu un psihic

sensibil, fluctuant, cu dispoziții care se schimbă la intervale scurte şi foarte scurte de timp.

Ritmul respirator, la fel ca şi tipul de respirație, are şi el o serie de conotații psihice, binecunoscute de către cei care au studiat în diferite scopuri reacțiile de adaptare ale omului. La femei, de exemplu, respirația rapidă şi preponderent claviculară este semnul unei stări de receptivitate şi emotivitate maximă, respirația scurtă şi sacadată, destul de profundă, indică o anumită trezire erotică, respirația întreruptă, preponderent toracică, grăbită indică un reflex puternic de apărare, etc. Acestea sunt doar câteva corelații între ritmul respirator şi starea psihică. O viziune sistematică asupra ritmului respirator în corelație cu starea psiho-mentală aparține sistemului ayurveda: agravările în plan psihic, produse de perturbarea uneia dintre cele 3 DOSHA (KAPHA, PITTA şi VATA) este destul de uşor decelabilă doar urmărind ritmul respirator:

♦ respirația neregulată, rapidă, superficială este asociată agravării VATA - este de obicei asociată cu alte simptome specifice perturbării acestei DOSHA: o anumită instabilitate psihică manifestată prin treceri destul de rapide de la o stare la alta, stări de nesiguranță, anxietate, teamă.

♦ respirația şuierătoare, forțată, într-un ritm sacadat este asociată agravării lui PITTA - este de obicei asociată cu probleme legate de activarea unor complexe de inferioritate, de refularea unor stări de mânie, revoltă, indignare, aversiune, dorință refulată, de exteriorizarea în exces a unor stări psihice dizarmonioase: furia oarbă, spiritul critic exacerbat, etc.

♦ respirația grea, înfundată, lentă şi dificilă este asociată agravării lui KAPHA DOSHA - este corelată în general cu stări de greutate (resimțită fizic, mental şi psihic), de confuzie, de delăsare, de plictiseală, de depresie.

Determinarea acestor ritmuri şi particularități ale respirației trebuie făcută foarte minuțios, de mai multe ori pe zi, pentru a stabili dacă aceste ritmuri sunt proprii persoanei respective sau se datorează doar unor conjuncturi de moment, caz în care tragerea unor concluzii ar fi pripită. Mai trebuie precizat că dacă una sau mai multe din particularitățile de respirație prezentate ca agravări se manifestă, să zicem, 8 ore din 24 şi aceasta zilnic sau aproape zilnic, putem considera că persoana care le manifestă se confruntă deja cu problemele specifice agravării respective.

Este bine de cunoscut şi faptul că există simptome mixte, care indică agravări a mai multor DOSHA-uri în acelaşi timp. De exemplu, o respirație grea, întretăiată şi neregulată - indică agravări ale lui KAPHA şi VATA.

În tehnicile de manipulare este foarte cunoscută următoare amanevră: cel care vrea să influențeze interlocutorul (inducându-i o

stare de receptivitate psihică şi mentală foarte mare la sugestiile lui) "împrumută" (adică adoptă) ritmul respirator al acestuia, după care începe să simtă, să intuiască atitudinile şi cuvintele cheie pe care trebuie să le folosească pentru a adormi vigilenţa interlocutorului său. După ce a rămas o vreme în acelaşi ritm respirator cu interlocutorul său, timp în care caută să-i capteze cât mai mult atenţia, el începe să schimbe uşor ritmul respirator, având grijă să supravegheze şi ritmul respirator al interlocutorului (aşa încât ritmurile respiratorii ale celor doi să se modifice în acelaşi fel). Dacă cel care vrea să efectueze manipularea a reuşit să-şi capteze interlocutorul, acesta va începe să-şi plieze ritmul respirator după cel al "manipulatorului", arătând astfel că este pregătit să primească sugestiile pe care acesta vrea să i le dea.

Tehnica sincronizării cu ritmul respirator al interlocutorului este folosită şi în psihoterapie (pentru a favoriza empatia), în hipnoză (pentru a depista "ritmul" interior al celui care urmează să fie adus în starea de transă), pentru a facilita procesele telepatice, pentru a pune rapid la unison, pentru a sincroniza o echipă, etc.

Toate aceste experimente practice pun în evidenţă legătura foarte strânsă dintre respiraţie şi emoţii. Este evident, în lumina acestor date, că pe măsură ce ne vom controla respiraţia vom reuşi să ne controlăm pe noi înşine la un nivel de profunzime pe care poate nici nu l-am sperat. Aceste date nu au fost prezentate pentru a pune diagnostice şi ai stăpâni (nici măcar temporar) pe alţii, ci pentru a deveni stăpânii propriei noastre fiinţe, facilitând astfel apropierea de mult râvnita condiţie feminină armonioasă, plenar exprimată.

Respiraţia şi mentalul

Într-o legătură foarte strânsă cu psihicul, mentalul va reacţiona şi el negreşit la schimbarea tipului de respiraţie şi a ritmului respirator.

Respiraţia amplă, lină, profundă, curgătoare este cea care asigură condiţiile funcţionale optime ale minţii. Starea de calm mental, de control este condiţionată de o respiraţie corectă.

Fiecare dintre cele trei tipuri de respiraţie are propria sa acţiune asupra funcţionării creierului. Cu excepţia respiraţiei abdominale (care este foarte utilă în anumite circumstanţe, dar nu v-o recomandăm în nici un caz ca modalitate unică şi permanentă de a respira, cea mai indicată fiind, totuşi, respiraţia completă) celelalte tipuri de respiraţie adoptate ca metodă unică de respiraţie favorizează menţinute fiind mai mult timp, lipsa de stabilitate mentală şi haosul în gândire.

Iată conotaţiile pentru fiecare din tipurile de respiraţie, în cazul în care ele predomină (putem vorbi de predominanţă atunci când respiraţia este de un singur tip sau aproape de un singur tip intervale mari şi foarte mari de timp pe parcursul zilei):

1. respirația abdominală - favorizează stabilitatea în gândire, atunci când este adoptată ca unic tip de respirație se asociază un anumit tip de rigiditate în gândire, inhibând facultățile creatoare, intuitive.

2. respirația toracică - atunci când este predominantă este asociată cu o instabilitate în gândire. Favorizează procesele mentale rapide, dar datorită lipsei de stabilitate nu permite atingerea unei anumite profunzimi în gândire[1].

3. respirația claviculară - atunci când este predominantă indică dificultăți în concentrare, discontinuități în gândire. Deși este în legătură cu dinamizarea anumitor facultăți intuitive, creatoare, menținută mult timp reduce mult capacitatea de gândire, de control mai ales, favorizând instalarea dezordinii și confuziei mentale.

La voință pot fi abordate o perioadă limitată unul din tipurile de bază de respirație pentru dinamizarea anumitor facultăți mentale:

1. pentru dobândirea stabilității, clarității, pentru amplificarea forței de evocare și de menținere a anumitor idei-forță este foarte utilă abordarea preponderentă sau, pe anumite perioade de timp, chiar exclusivă a respirației abdominale

2. pentru a favoriza dobândirea elasticității în gândire, pentru facilitarea unei anumite unități între gândire și simțire, este foarte utilă respirația toracică.

3. pentru dinamizarea capacității de creație, a intuiției, pentru a dobândi o mare mobilitate în plan mental se recomandă abordarea (o perioadă limitată de timp - maxim 5-6 minute) respirației claviculare. Respirația claviculară este utilă și pentru dobândirea, pe moment, a unei anumite spontaneități în reacții, fiind utilă pentru auto-inducerea unor stări cum ar fi aceea de râs, de optimism exuberant, de inventivitate "sclipitoare", etc.

Ritmul respirator este bine să fie cât mai regulat și mai lent. Stările de concentrare maximă sunt asociate unei respirații line, silențioase, calme, profunde, complete (abdominale, toracice și claviculare).

Sunt cunoscute anumite ritmuri respiratorii armonioase, sincronizate cu anumiți timpi (măsurați cu un ceas) sau cu propriul ritm cardiac, sau cu ritmul de mișcare, etc. care induc anumite stări de concentrare, creativitate, relaxare sau meditație.

Controlul respirației este foarte important pentru orice femeie care vrea să-și "ia în stăpânire" mentalul și să-l orienteze în sens constructiv.

---

1 Toate aceste considerații sunt valabile pentru cazul în care respectivul tip de respirație este adoptat inconștient și este modalitate unică sau aproape unică de a respira.

RESPIRAȚIA CA FACTOR MODELATOR AL CORPULUI

Prin intermediul respirației corpul poate fi modelat pe mai multe căi, care acționează pornind de la diferitele conexiuni dintre respirație și celelalte facultăți umane. În continuare vom preciza fiecare dintre aceste căi.

1. Acțiunea fizică directă prin respirație asupra corpului fizic

O primă aplicație a respirației pentru înfrumusețarea corpului este cea directă, știut fiind că extensia și distensia plămânilor în procesul respirației modelează două componente foarte importante ale siluetei feminine: toracele și abdomenul.

Femeile care nu respiră deloc toracic sau respiră foarte superficial au un piept foarte îngust, evident disproporționat cu restul corpului. Adesea niște sâni de dimensiuni mai mari asociați unei capacități toracice reduse creează un aspect nefiresc. La multe femei care au un torace foarte îngust sânii sunt fie mai mici decât normalul, fie sunt lipsiți de vitalitate. O mare parte din femeile care aveau blocată respirația toracică s-au confruntat cu dureri ale sânilor chiar la un masaj blând al acestora. Exersând zilnic respirația toracică, căutând să-i mărim amplitudinea, toate aceste inconveniente sunt eliminate în scurt timp, favorizând o dezvoltare armonioasă a acestei zone. Este foarte utilă asocierea unor tehnici care dezvoltă armonios structura fizică (cum ar fi Salutul Soarelui, Postura Triunghiului, Postura Energiei Vieții), a exercițiilor de respirație toracică.

Blocarea respirației abdominale este asociată și, în același timp, este declanșată (formând astfel un cerc vicios) de contractura musculaturii abdominale, care generează în timp un adevărat blocaj la acest nivel, având efecte nefaste asupra zonei taliei. În condițiile blocării respirației abdominale zona mijlocului își pierde suplețea și elasticitatea; talia nu devine mai subțire prin faptul că abdomenul nu se mai bombează la inspirație, ci, din contră, devine rigidă și se îngroașă pe fondul unei “împietriri” a musculaturii care în mod normal ar trebui să o contureze și să o definească. Adoptarea unei respirații care să se desfășoare abdominal pe perioade de timp cât mai lungi pe parcursul unei zile va duce (în timp) la ameliorarea și eliminarea acestor probleme și va eficientiza într-o mare măsură procedeele de armonizare efectuate la nivelul taliei. Respirația abdominală, pentru a putea fi abordată, va fi combinată cu relaxarea și conștientizarea musculaturii acestei zone. Avertizăm asupra faptului că abordarea respirației abdominale la femeile care nu au adoptat deloc acest tip de respirație până acum nu este nici foarte ușoară și nici încununată de rezultate foarte rapide, conștientizarea și detensionarea acestei zone la voință necesitând multă perseverență și atenție.

2. Îmbunătățirea proceselor fiziologice, vindecarea anumitor afecțiuni somatice prin corectarea respirației

Este o altă metodă foarte eficientă. Iată câteva direcții demne de urmat de către femeile (care, din păcate, nu sunt puține la număr) care se confruntă încă cu anumite probleme fizice care le împiedică să se transforme în sensul înfrumusețării și armonizării:

♦ **Pentru rezolvarea unor probleme digestive cum ar fi indigestia, arsurile gastrice, gastrita hiperacidă, aerofagia** se recomandă **adoptarea respirației abdominale** sau preponderent abdominale. Există niște momente-cheie în care acest tip de respirație este necesar să fie adoptat:

- la multe persoane problemele tubului digestiv apar pe fond de stres. Pe parcursul zilei, cu rare excepții în care stresul este generalizat, există câteva momente hotărâtoare pentru nivelul de stres la care vom ajunge. Asemenea momente pot fi, de exemplu, întâlnirea cu superiorul ierarhic sau cu o persoană a cărei vedere ne tensionează, programul de lucru cu publicul, ședința operativă, reactualizarea pe o cale sau alta a conștiinței faptului că avem o situație materială și/sau socială instabilă, etc. În toate aceste momente marea majoritate a femeilor, datorită marii lor receptivități emoționale, se lasă adesea inconștient copleșite de valuri de îngrijorare, resentimente, neîmplinire, etc. În aceste condiții în care stresul poate crește peste anumite limite, de la care apar tulburări digestive ca reacție de răspuns, el poate fi controlat prin intermediul respirației. O respirație lină, profundă, preponderent abdominală este o garanție pentru obținerea unei stări de luciditate și detașare absolut necesare în momentele dificile care apar cotidian datorită unor condiții și exterioare. Mecanismul de care ne folosim în acest caz pentru combaterea problemelor digestive este: controlul respirației duce la controlul emoțiilor și, implicit, al nivelului de stres, de care este condiționată buna funcționare a funcției digestive.

- o dată declanșată o anumită problemă de digestie, controlul nivelului de stres prin intermediul respirației, deși este util (problemele de sănătate tensionându-ne ființa poate mai mult ca orice), nu poate rezolva problema în sine. Respirația abdominală capătă, însă acum, alte funcțiuni. În cazul unei indigestii, de exemplu, respirația abdominală stimulează întreaga activitate gastrică grăbind mult procesul de digestie sau, dacă indigestia este provocată de alimente necorespunzătoare, declanșează reflexul vomitiv, ajutându-ne să eliminăm prompt alimentele alterate deja din stomac[1]. În cazul aerofagiei efectul respirației abdominale este că ne ajută să ne controlăm mult mai bine

---

1 Contrar părerii "populare" conform căreia voma trebuie combătută, fiind un semn de boală și o cauză a sa, lucrurile sunt în realitate invers. Reflexul vomitiv este un reflex de apărare al organismului care expulzează astfel substanțe care dacă ar fi asimilate i-ar dăuna; organismul ne semnalează astfel că are nevoie de un repaus alimentar pentru a putea să se refacă.

structura fizică, împiedicându-ne să mâncăm neglijent, inconștient, înghițind aer. În demersul de vindecare a gastritelor (fie că sunt hipo sau hiper-acide) acțiunea respirației abdominale este mai complexă, angrenând atât procese pur fizice (cum ar fi "masajul" realizat de mușchiul diafragmei), cât și procese complexe din sfera neurovegetativă.

♦ **Pentru mărirea capacității de efort** este indicată **adoptarea respirației complete** (care se desfășoară pe segmentul abdominal, toracic și clavicular), **mărirea amplitudinii respirației și regularizarea ritmului respirator.**

Așa cum precizam anterior, o capacitate bună de efort coincide unei amplitudini a respirației de minim 10%, adică circumferința toracelui să fie după inspirație cu minim 10% mai mare decât înainte de respirație.

Controlul respirației pe parcursul unor exerciții fizice dinamice cum ar fi dansul, Salutul Soarelui este esențial, multe femei simțindu-se "sfârșite" după numai 10-15 minute de exerciții simple. În lipsa controlului respirației la femei respirația se diminuează ca amplitudine, devine predominant toracică și claviculară, devine rapidă și neregulată. Studii statistice au arătat că la femeile cu capacitate de efort redusă apare tendința de a executa mult mai neglijent și superficial procedurile de înfrumusețare, reducând eficiența acestora cu până la 70%.

♦ **Pentru depășirea sau compensarea problemelor respiratorii și cardiace**

Problemele respiratorii devin tot mai frecvente la persoanele care trăiesc în țările intens populate și industrializate. Fie că este vorba de un astm bronșic (alergic sau nealergic), de o pneumonie sau de o bronșită (acută sau cronicizată) aceste probleme afectează mult sănătatea și frumusețea ființei umane. Problemele respiratorii pot fi combătute chiar prin respirație. Mijloacele de acțiune sunt respirația corectă și profundă, curele de aer curat făcute cât mai des posibil, conștientizarea greșelilor care se fac în procesul respirator de zi cu zi (inspirația aerului pe gură, nefolosirea completă a fiecărui segment pulmonar, dereglările ritmului, etc.).

Practicanții medicinii psihosomatice au pus la punct strategii de vindecare, mai ales pentru bolile cronice (astm, bronșită), folosind tehnicile autogene. Persoanele care vor să-și rezolve problemele respiratorii trebuie să urmărească:

-formarea unei imagini cât mai clare despre ceea ce înseamnă respirația corectă, adică o respirație completă, amplă, profundă, fluidă, lină;

-adoptarea gradată a modalităților de respirație corectă (urmărind în primul rând deblocarea tipului de respirație pe care deocamdată nu îl poate folosi);

-managementul stresului[1] prin folosirea inteligentă a relaxării şi a respiraţiei. Controlarea stresului este necesară datorită faptului că la persoanele cu afecţiuni cronice, mai ales respiratorii, starea de sănătate este foarte mult condiţionată de starea pshică;

-toate aceste demersuri de control a respiraţiei (care este funcţia direct afectată la respectivele persoane) dau un verdict hotărâtor asupra eficienţei celorlalte forme de tratament, ajutând mult medicul să se orienteze asupra celor mai potrivite remedii necesare pacientului şi afecţiunii în cauză.

Marea majoritate a bolilor cardiovasculare sunt datorate lipsei igienei psihice, cu alte cuvinte o viaţă emoţională tensionată, pe alocuri presărată cu mici (sau mai mari) crize lăuntrice, care perturbă indirect, dar foarte puternic finul sistem de reglare şi control al funcţiei cardiace. Celelalte cauze sunt alimentaţia incorectă, deficienţele de metabolism[2], efortul fizic prelungit, lipsa perioadelor şi condiţiilor necesare pentru refacere după efort. Prin respiraţie se poate interveni foarte direct şi rapid asupra vieţii psihice, stabilizând-o, normalizând-o. Efectele respiraţiei asupra metabolismului vor fi parţial abordate în subpunctul imediat următor (referitor la asimilaţie), amintind acum de faptul că întregul metabolism este coordonat de sistemul nervos împreună cu cel endocrin, ambele fiind foarte mult influenţate de către activitatea psihică şi cea mentală, care am văzut şi vom mai vedea cum pot fi controlate prin respiraţie. În ceea ce priveşte efortul fizic prelungit, la fel ca la orice alt tip de efort făcut în exces şi fără a ţine cont de resursele reale pe care le avem la un anumit moment, este evident că el nu este recomandat, putând deveni în anumite situaţii mai periculos decât un atac extern. Respiraţia poate contribui mult la refacerea după efort, relaxarea fiind indisolubil legată de liniştirea şi armonizarea respiraţiei.

♦ Pentru îmbunătăţirea asimilaţiei sunt utile mai multe tipuri de respiraţie. Căile principale prin care poate fi îmbunătăţită asimilaţia sunt în general simple şi (aparent paradoxal) din această cauză greu de abordat. Implicaţiile asimilaţiei în procesul de armonizare şi de înfrumuseţare sunt uşor de remarcat. Numai dacă ar fi vorba de reglarea ponderală şi tot ar suscita un mare interes posibilitatea de a ne regla asimilaţia ajutându-ne şi

1 Conceptul de management al stresului este o achiziţie recentă care vizează auto-controlul nivelului de stres prin păstrarea atenţiei focalizate pe anumiţi parametri fizici şi psihici cum ar fi gradul de contractură musculară, tipul de respiraţie, stare de confort psihic, etc. Atunci când unul din aceşti parametri iese din limitele normale prin diferite tehnici autogene este readus rapid la valorile fireşti.

2 Privind dintr-un anumit punct de vedere o mare parte din problemele somatice care apar, mai ales în cazul bolilor cardio-vasculare provin din deficienţe de metabolism. Fie că este vorba de o slabă asimilare a unor minerale care sunt esenţiale pentru a menţine într-o bună stare de funcţionare şi a păstra integritatea vaselor de sânge, fie că este vorba de o deficienţă de metabolism celular, care se manifestă prin "construcţia" defectuoasă a unor ţesuturi, problemele sunt în esenţă legate de acelaşi mare complex de procese integrate în ceea ce numim metabolism.

de respirație. Îmbunătățirea proceselor de asimilație înseamnă însă și compensarea lipsei de calciu, lipsă care "strică" unghiile și podoaba capilară a atâtor de femei, a lipsei de fier care produce celebra anemie feriprivă, care devine o problemă tot mai frecventă, a altor deficiențe de oligoelemente necesare bunului "mers" al întregului organism.

A asimila bine nu înseamnă a asimila foarte mult sau foarte puțin, ci a asimila cât trebuie. Căile prin care poate fi îmbunătățită mult asimilația sunt:

- reglarea digestiei - așa cum arătam la primul punct (referitor chiar la reglarea digestiei) se face în primul rând prin adoptarea respirației abdominale, efectele acesteia fiind tratate in extenso la punctul anterior amintit

- exercițiul fizic dinamizant, care făcut inteligent și sistematic stimulează activitatea enzimatică din organism, declanșează și catalizează o serie de procese biochimice în mare parte prea puțin cunoscute, dar care au drept rezultat această îmbunătățire a asimilației. În acest context reamintim importanța respirației în timpul efectuării activității fizice și în perioadele de relaxare de după aceea.

- îmbunătățirea activității mentale poate fi (și este) decisivă pentru armonizarea metabolismului (ca de altfel a oricărei funcții sau proces a ființei umane).

3. Îmbunătățirea vieții psihice prin intermediul respirației

De mare importanță în procesele de armonizare, datorită ponderii extraordinare pe care o are activitatea emoțională în viața unei femei, viața psihică poate fi foarte mult îmbunătățită prin intermediul respirației.

Relația între psihic și respirație este biunivocă: îmbunătățirea respirației duce la o echilibrare simțitoare a vieții psihice, în timp ce armonia psihică induce în mod, să zicem, reflex la îmbunătățirea respirației.

De multe ori demersurile de armonizare psihică sunt blocate de anumite probleme de ordin fizic. O respirație haotică, o rezistență fizică redusă, resurse vitale mult diminuate, dereglările de digestie, metabolism sau cardiovasculare nu îmbie o femeie stresată de aceste probleme presante la studierea și aprofundarea chestiunilor sufletești.

Respirația, datorită rolului esențial pe care îl joacă în reglarea activității somatice și nervoase, este una din premizele necesare (și, în cazul în care este aplicată cu consecvență, suficiente) echilibrării psihice.

În medicina psihosomatică se consideră că respirația reflectă și revelează cel mai bine procesele emoționale și afective, făcând-o mult mai exact decât orice altă funcție controlată autonom. Mergând la originile actului respirator medicii psihosomatici și psihanaliștii au remarcat că prima acțiune a unui copil nou născut în această lume este aceea de a respira. Respirația este primul act al său de autonomie față de mamă de

care până atunci era indisolubil legat. Semnificaţia psihologică a respiraţiei este aşadar autonomia, libertatea de mişcare. Această idee de libertate de autonomie corelată cu respiraţia se regăseşte în expresiile de zi cu zi: "nu am timp nici să răsuflu" - despre o activitate prea intensă, forţată care limitează libertatea celui în cauză sau "Lasă-mă să răsuflu în voie" - cerere de a fi lăsat să se exprime şi să trăiască în voie, liber, neconstrâns.

În multe limbi, mai ales în cele vechi, cuvântul aer este sinonim cu cuvântul spirit, duh sau chiar divinitate. În sanscrită **prana** înseamnă şi aer, şi spirit, dar şi bioenergie; în ebraică **ruach** înseamnă aer, vânt, spirit; în arabă **ruh** (cuvânt foarte apropiat de cel din limba ebraică) înseamnă vânt (adică aer în mişcare) şi spirit; în greaca veche aceeaşi noţiune este definită prin **pneuma**.

Au fost identificate în medicină câteva corelaţii general valabile între stările psihice negative şi anumite probleme respiratorii:

-mâhnirea produce reducerea respiraţiei

-anxietate face respiraţia superficială şi neregulată

-tristeţea face ca respiraţia să fie sacadată, destul de lentă şi întreruptă - miniofaturi neîntrerupte

În acelaşi timp s-a putut stabili că starea de fericire face respiraţia profundă şi foarte amplă, în timp ce starea de exuberanţă face ca respiraţia să fie amplă şi să se desfăşoare preponderent toracic şi clavicular.

De aici şi până la punerea la punct a unor foarte tehnici precise de antrenament autogen al respiraţiei nu a mai fost de cât un pas:

♦ pentru evitarea stărilor de anxietate şi controlarea lor se recomandă respiraţiile profunde şi lungi, preponderent sau exclusiv abdominale, muşchiul diafragmei împingând cu putere aerul binefăcător în plămâni

♦ pentru controlarea depresiei se recomandă deblocarea respiraţiei toracice şi claviculare, precum şi conştientizarea şi armonizarea procesului respirator pe ansamblu

♦ pentru mărirea capacităţii de acţiune, întărirea voinţei se recomandă respiraţia abdominală profundă, cu păstrarea şi amplificarea pe parcursul respiraţiei a unei stări de fermitate şi încredere în sine

♦ pentru controlarea energiilor vitale şi psihomentale foarte mari din timpul fuziunilor erotice se recomandă respiraţiile foarte line, cu expiraţii lente şi lungi (ca timp); există şi tehnici respiratorii speciale corelate cu vizualizări creatoare recomandate de către sexologi

♦ pentru controlarea mâniei şi a emoţiilor distructive este foarte utilă respiraţia toracică amplă, lungă, care va schimba negreşit în bine starea lăuntrică într-un timp record (5-10 minute)

♦ pentru stimularea atitudinilor creatoare, spontane, pentru o mai mare supleţe şi elasticitate în atitudini este foarte bună respiraţia claviculară

♦ pentru "trezirea" afectivă este foarte utilă respiraţia toracică,

efectuată lent, amplu, profund, conştient, cu atenția focalizată în zona pieptului, central. Acest tip de respirație este foarte util pentru femeile care nu simt nimic sau aproape nimic la masaj, se confruntă adesea cu imposibilitatea de a iubi, care mai au temeri subconştiente de iubirea de sine, asociind-o cu o formă de narcisism.

Pentru echilibrarea sufletească tehnicile respiratorii sunt utile fie ca tehnică de sine stătătoare, căreia îi acordăm un anumit timp zilnic, fie ca tehnică aplicată conjunctural, atunci când situația ne cere luciditate şi transformări psihice care ne sunt greu accesibile fără un ajutor, fără o metodă sigură de autocontrol.

La început este necesar ca tehnicile respiratorii în scopul echilibrării psihice să fie abordate ca exerciții se sine stătătoare, executate într-un interval de timp bine delimitat şi fără a interfera cu alte activități, cu alte preocupări (fie ele şi mentale) de ordin secundar. Este foarte bine să nu aşteptăm ca exercițiile respiratorii să fie abordate atunci când situația noastră psihică a devenit deja plină de tensiuni. Este dificil pentru femeia care are impresia că a epuizat toate metodele de a-şi controla apetitul chinuitor să se concentreze asupra respirației profunde, să-şi deblocheze cu adevărat segmente pe care nu le-a folosit nici măcar în proporție de 10-20% până atunci; este dificil şi pentru femeile măcinate de îndoieli şi nehotărâte să se concentreze pentru a depăşi blocajele care apar la nivelul centurii musculare abdominale. Pe scurt, chiar dacă nu este imposibilă, abordarea tehnicilor respiratorii în momentele de tulburare sufletească este foarte dificilă, momentele de pace, de acalmie sufletească fiind de preferat pentru a începe aceste tehnici foarte eficiente.

4. Potențarea şi echilibrarea activității mentale

Mintea umană, datorită disponibilităților sale extraordinare este un factor esențial într-un proces de o asemenea anvergură şi cu o asemenea bază motivațională cum este cel de înfrumusețare.

Respirația poate influența mintea sub mai multe aspecte:

♦ făcând-o mai stabilă sau mai instabilă şi favorizând astfel procesele de concentrare asupra acțiunilor făcute sau, din contră favorizând împrăştierea şi disiparea

♦ favorizând apariția unor gânduri benefice, stenice (în cazul respirației profunde, complete, conştiente) sau a unor gânduri descurajante (în cazul respirației ştrangulate, reduse ca amplitudine), care favorizează instabilitatea psihică (în cazul respirației întrerupte, neregulate), etc.

♦ ajutând la conştientizare (atunci când respirația este lină, silențioasă, lentă) sau, din contră, blocând aceste procese de finețe (atunci când respirația este zgomotoasă, grăbită)

♦ facilitând lucrul, operarea cu propriul subconştient (atunci când respirația este calmă, înceată, preponderent abdominală) sau diminuând

eficienţa sugestiilor benefice adresate subconştientului (atunci când respiraţia este rapidă, forţată, împiedicând destinderea fizică, psihică şi mentală)

În rezumat, ritmul, gradul de silenţiozitate, regularitatea (sau neregularitatea) respiraţiei, nivelele (abdominal, toracic sau clavicular) la care ea se desfăşoară condiţionează gradul de concentrare, calitatea gândurilor, procesele de conştientizare, eficienţa lucrului cu subconştientul. Reglând respiraţia putem mări capacitatea de concentrare, ceea ce va mări mult (cu procente de până la 100% şi chiar şi mult mai mult[1]) eficienţa tehnicilor şi procedurilor de înfrumuseţare. Adoptând o respiraţie corectă putem combate gândirea negativă, care este corelată cu respiraţia de stres, putând astfel depăşi stavilele impuse de multe ori în faţa înfrumuseţării de către gândurile pesimiste, depresive, fantasmagorice, etc.

5. Acţiunea directă şi rapidă asupra misteriosului "corp vital"

Semnalarea unor numeroase cazuri de vindecare prin ceea ce este cunoscut sub numele de "bioenergie" a devenit ceva obişnuit. Această misterioasă bioenergie este obiectul multor articole, polemici, (din păcate) afaceri, dezbateri. Oamenii de ştiinţă în marea lor majoritate sunt încă sceptici privitor la realitatea acestei bioenergii. Există numeroase dispozitive de fotografiere a aurei, mii de mărturii, sute şi mii de dovezi video, de experimente medicale şi totuşi oamenii se îndoiesc. Faptul că şarlatani numeroşi au invadat acest domeniu nu a făcut ca încrederea în terapiile bionergetice să crească în mediile oficiale. Cei care totuşi recurg la aceste terapii din păcate adesea se pun în postura unor receptori, a unor fiinţe dependente de contactul săptămânal cu bioenergoterapeutul care, la rândul său, cade de multe ori în mercantilism, grandomanie.

Este lesne de înţeles că nu ne vom opri asupra acestor "tehnici" de operare cu energie, ci vom merge mult mai în profunzimea fenomenului.

Mai util decât o simplă enumerare a unor dovezi despre existenţa unei energii vii în aerul pe care-l respirăm ar fi să precizăm faptul că există discipline spirituale cum ar fi artele marţiale tradiţionale, taoismul, yoga care au integrat tehnici foarte precise şi sistematice de acţiune prin bioenergie. Prin aceste tehnici se urmăreşte:

- conştientizarea gradată, prin rafinarea percepţiilor subtile bioenergetice a energiei purtate de către aer
- asimilarea acesteia prin armonizarea respiraţiei
- direcţionarea bioenergiei captată din aer prin focalizare mentală pentru a obţine transformări în plan fizic, vital, mental, psihic, spiritual.

O minte calmă, lucidă, lipsită de prejudecăţi este condiţia necesară

1 Un proverb străvechi spune că "mintea poate transforma otrava în nectar şi nectarul în otravă". Diferenţa de la otravă la nectar este, fără a exagera, la fel de mare ca între o procedură de înfrumuseţare făcută fără, respectiv cu concentrare mentală.

pentru a putea să percepem, să asimilăm şi apoi să direcționăm această energie. O dată controlată această energie, ea poate fi direcționată oriunde în corp, stimulând procesele de modelare, de armonizare, de însănătoşire a corpului fizic.

Pentru a putea înțelege mai bine modul în care este corelată această bioenergie cu sănătatea fizică şi cu armonia corporală vă vom prezenta un experiment făcut în urmă cu decenii în U.R.S.S. Exemplul este extras din fascinanta carte "Viața secretă a plantelor", scrisă de doi autori americani (Peter Tompkins şi Cristopher Bird) şi este foarte grăitor:

"Aflând despre invenția care punea în evidență o ciudată formă de energie la corpurile însuflețite, un botanist a adus descoperitorilor acesteia două frunze identice spre a fi electrografiate. La una din frunze aura a fost cu uşurință pusă în evidență. Cealaltă, însă, deşi era perfect identică cu prima, le-a pus la grea încercare răbdarea celor care voiau să-i surprindă pe materialul fotosensibil corpul energetic. După multe ore de lucru încordat au trebuit să se recunoască înfrânți: doar la una din cele două frunze, altfel perfect identice, putea fi pusă în evidență aura bioenergetică, cealaltă fiind "mută", ca şi cum nu ar fi fost tot materie însuflețită. De fapt botanistul nostru cu ajutorul soților Kirlian a făcut o descoperire care s-ar putea să se dovedească epocală: frunza care nu avea aură fusese în urmă cu 2 zile infectată cu un virus ucigător, care fără a schimba cu nimic forma sau culoarea frunzei îi ştersese efectiv minunatul înveliş de lumină." Ulterior s-a putut pune în evidență de fiecare dată când apare o boală întâi se manifestă simptomele aurice (sub forma reducerii în dimensiuni a aurei, căpătării de către aceasta a unor culori mai terne) şi abia apoi apar simptomele fizice.

Pornind de la aceste date este uşor de dedus care este metoda prin care vom putea obține rezultate minunate prin angrenarea tehnicilor de dirijare a bioenergiei captate prin respirație: direcționând la voință energia captată (prin respirație) la locul pe care vrem să-l modelăm sau să-l vindecăm va fi generată o schimbare a echilibrului energetic local, care negreşit va atrage după sine o schimbare şi la nivel fizic.

Bioenergia din aer, numită prana în limba sanskrită (limba în care sunt scrise vechile tratate care descriu tehnicile respiratorii), va acționa în corp asemenea oricărui alt remediu natural, adică inteligent şi armonios. Ea (prana) va "şti" cum să aducă în mod spontan armonie în organism, cum să modeleze prin misterioase procese țesuturile din care suntem alcătuiți, cum să reechilibreze ceea ce a fost perturbat, cum să producă miraculoase schimbări de formă. Este un proces oarecum asemănător cu cel care era descris la plante: substanțele active complexe secretate de plantă declanşează un proces reglator prin care sunt aduşi la normal şi stabilizați anumiți parametri fiziologici (cum ar fi: tensiunea sanguină, nivelul de colesterol din sânge, cantitatea de calciu, fier, etc.). În cazul exercițiilor

respiratorii prana (bioenergia vehiculată prin intermediul aerului) exercită o acţiune binefăcătoare, armonizatoare la fel de spontan şi miraculos ca în cazul principiilor active conţinute de plante.

O dată parcurs lungul drum al controlului tipului de respiraţie, al ritmului, al conştientizării, al controlului prin mental al prana-ei lucrurile devin aşadar extrem de simple: direcţionăm energia binefăcătoare captată din aer spre zona pe care vrem să o armonizăm, să o modelăm şi efectele vor apare. E drept, însă, că rapiditatea apariţiei acestor efecte benefice este direct proporţională cu calitatea (corectitudinea) tehnicii noastre de operare cu prana şi invers proporţional cu gravitatea perturbării, a dizarmoniei pe care vrem să o rezolvăm.

Mai trebuie precizat că sub această denumire generică de direcţionare a energiei se ascund o serie de procese mentale: de control al energiei prin conştientizare, de vizualizare creatoare, de menţinere focalizată a atenţiei.

DESCRIEREA METODEI DE RESPIRAŢIE COMPLETĂ

Etapa pregătitoare

Această etapă are rolul să ne ajute să conştientizăm şi să controlăm acele zone ale corpului nostru care trebuie să fie utilizate corect în cazul respiraţiei complete. Cele trei zone distincte care iau parte la realizarea procesului respirator sunt: zona abdominală, zona toracică şi zona claviculară.

1. Respiraţia abdominală (diafragmatică)

Prima parte a procesului de învăţare a respiraţiei complete este respiraţia abdominală. Acest tip de respiraţie presupune utilizarea într-un mod cât mai amplu şi complet a lobilor inferiori ai plămânilor situaţi înspre cavitatea abdominală (situată între cutia toracică, stern şi bazin - vezi figura). Pentru a putea conştientiza cât mai bine această zonă şi modul în care ea este implicată în procesul respirator, vom realiza un exerciţiu simplu:

Fiind în camera noastră, ne întindem pe jos (pe o pătură) cu faţa în sus şi braţele pe lângă trunchi. În continuare ne vom relaxa cât mai profund întregul corp (vom folosi procedeul de relaxare descris în capitolul consacrat posturilor corporale). După realizarea relaxării complete a corpului vom începe respiraţia abdominală propriu-zisă. La fiecare respiraţie vom urmări desfăşurarea a patru faze distincte: expiraţia, retenţia pe vid (fără aer în plămâni), inspiraţia şi retenţia pe plin (cu plămânii plini cu aer). Ceea ce vom face însă specific faţă de o respiraţie obişnuită va fi

faptul că singura zonă pe care o vom utiliza pentru respirație va fi cea abdominală. Pentru aceasta vom căuta să fim foarte atenți ca nici zona toracelui şi nici zona claviculară să nu se mişte. Acest lucru este perfect posibil chiar printr-un antrenament de scurtă durată, condiția necesară fiind o atenție bine focalizată. Dacă apar dificultăți în realizarea acestui tip de respirație (ceea ce este posibil având în vedere faptul că, în general, femeile utilizează mai puțin la respirație zona abdominală) va fi necesar să respectăm următoarele recomandări:

- respirația trebuie să curgă cât mai natural. Pentru aceasta este foarte important să nu se forțeze nici ritmul respirator (în sensul de a deveni prea lent) şi nici retențiile (în special la retenția cu aer în plămâni este interzisă orice forțare. Prelungirea duratei de menținere a retenției se va face gradat, de la sine, odată cu practica).
- trebuie să fie menținută starea de relaxare fizică pe toată durata realizării exercițiului. Vor fi folosiți, evident, numai muşchii care sunt implicați în realizarea respirației abdominale (diafragma).
- pentru a sesiza cât mai bine amploarea şi corectitudinea mişcării pe care o realizăm putem plasa mâna dreaptă pe zona abdomenului (uşor lateral). Aceasta ne va ajuta mult să ne mărim gradat controlul asupra zonei abdominale.
- dacă observăm că în continuare este dificil să realizăm acest tip de respirație, putem folosi o curea, pe care o vom aplica în jurul toracelui şi o vom strânge astfel încât să îi putem bloca eventuala mişcare de dilatare. Aceasta ne va constrânge să respirăm numai abdominal.
- atenția trebuie să însoțească întotdeauna realizarea acestei metode simple de respirație. Nu vom lăsa mintea să vagabondeze.

În timpul realizării procedeului ne vom concentra atenția pentru a percepe captarea aerului împreună cu energiile pranice prin nări şi pătrunderea lor în ființa noastră. Vom urmări să observăm efectele direcționării energiei pranice în zona abdominală: energizarea lui Manipura Chakra, apariția unei stări de vibrație în această regiune, uşoară încălzire, dinamism, voință mult mărită.

În succesiunea firească a fazelor respiratorii urmează respirația toracică:

2. Respirația toracică

Acest tip de respirație presupune ca în toate etapele procesului respirator să utilizăm numai zona toracelui (întreaga cutie toracică, de deasupra diafragmei, până în zona situată imediat sub clavicule).

Pentru a putea exersa acest tip de respirație ne vom întinde de asemenea la sol, cu fața în sus, după care vom trece să realizăm respirația toracică în modul următor: în timpul inspirației vom urmări să dilatăm cât mai mult cutia toracică precum şi rebordurile costale, pentru a putea

absorbi o cantitate cât mai mare de aer. În acelaşi timp este important să nu mişcăm absolut deloc zona abdomenului şi nici zona claviculară.

În cazul în care observăm că acest tip de respiraţie este realizată cu greutate, este bine să urmărim să respectăm câteva recomandări:

- Pentru a putea sesiza distinct mişcarea toracelui, va trebui să plasăm palma mâinii stângi pe torace, uşor în lateral.

- Dacă nu suntem siguri de faptul că zona abdominală este perfect imobilă, putem verifica acest fapt aplicând de asemenea palma dreaptă foarte uşor, pe zona abdomenului.

Concentrarea în timpul acestei respiraţii va fi realizată în acelaşi mod ca şi în cazul respiraţiei abdominale, cu singura diferenţă că energia pranică va fi focalizată de această dată asupra zonei toracelui (în zona centrului de forţă Anahata Chakra). Exersarea acestui tip de respiraţie generează o stare de efervescenţă a energiilor în zona toracelui. Este un tip de respiraţie recomandat pentru deblocarea afectivă, pentru combaterea stărilor de "închidere", de însingurare.

Ultimul segment respirator este cel toracic şi corespunde utilizării lobilor superiori pulmonari:

3. Respiraţia claviculară

Este acel tip de respiraţie în care utilizăm numai zona superioară a plămânilor. Pentru a putea realiza această respiraţie va trebuie să conştientizăm şi să controlăm cât mai bine zona claviculară. În cazul respiraţiei claviculare cantitatea de aer şi de energie subtilă prana care este absorbită este mult mai mică decât în cazul celorlalte tipuri de respiraţie; cu toate acestea, modul acesta de a respira este perfect realizabil (mai ales în starea de relaxare), fiind abordat în mod spontan de multe dintre femei.

Exersarea acestui tip de respiraţie se realizează ca şi în cazurile anterioare.

Pentru o reuşită deplină a realizării acestei respiraţii putem plasa una dintre mâini în zona ultimelor coaste (zona de trecere dintre abdomen şi torace) - în acest mod putem verifica faptul că respirăm în totalitate clavicular, zona abdominală şi cea toracică fiind imobile.

În timpul realizării acestui tip de respiraţie atenţia va fi focalizată întocmai ca la respiraţiile descrise anterior, singura diferenţă fiind aceea că energiile pranice vor fi direcţionate distinct în zona superioară a pieptului (zona claviculară). Vom putea remarca gradat, o stare de efervescenţă a energiilor în această zonă şi amplificarea unei stări de puritate şi rafinament. De asemenea vom sesiza o uşoară stare euforică şi o efervescenţă în planul ideilor, şi în timp vom remarca energizarea lui Vishuddha Chakra, centrul energetic al intuiţiei şi sensibilităţii, localizat în zona gâtului, central.

Modul de realizare al respirației complete

Trecerea la această etapă, a realizării propriu-zise a respirației complete, se va face NUMAI DUPĂ CE ETAPA ANTERIOARĂ PREGĂTITOARE A FOST DEPĂȘITĂ CU SUCCES - aceasta înseamnă faptul că putem realiza în mod distinct, corect, fiecare dintre cele trei tipuri de respirație expuse.

Dacă această condiție este îndeplinită, putem trece la realizarea unui alt pas: fiind plasați în postura de relaxare, după realizarea unei relaxări cât mai ample a întregului corp vom trece să realizăm acum respirația în modul următor:

1. Expirația - este amplă, urmărindu-se eliminarea întregului aer din plămâni. În acest scop centura abdominală se încordează ușor, abdomenul se retrage ușor spre interior "forțând" plămânii să expire întreg aerul.

2. Retenția pe vid este de voie, menținând plămânii goliți de aer atât timp cât acest fapt nu ne provoacă o stare de jenă.

3. Inspirația - începem inspirația profundă abdominală, după care continuăm gradat dilatând ușor, firesc zona toracică (exact ca la respirația toracică) și în final realizăm inspirația claviculară. Toate aceste trei etape trebuie să fie realizate în mod fluent, fără pauze între ele și fără să ne creeze senzația unei inspirații fragmentate. Toate cele trei tipuri de respirație vor alcătui acum o singură respirație, care se va desfășura în mod continuu.

Atenție, dilatarea zonelor respective nu se face prin efort muscular, ci prin relaxare profundă, urmată de pătrunderea, firească, gradată a aerului în plămâni.

4. Retenția pe plin se face de voie, atât cât nu apare absolut nici o stare de jenă. În această etapă conștientizăm acumularea energiei pranice din aerul inspirat și difuzarea ei în întreaga ființă.

5. Expirația se realizează, lin, eliminând de la sine aerul din plămâni, fără a forța sau a ne grăbi.

6. Pauza dintre două respirații complete este absolut necesară, pentru a conștientiza efectele acumulării energiei prana-ice, pentru a da timp organismului să se obișnuiască cu aportul suplimentar de oxigen.

Fiecare fază a respirației complete va fi abordată cu multă atenție, având grijă ca mintea să participe și să conștientizeze fiecare fenomen fizic, energetic, psihomental, spiritual care are loc conex cu controlul respirației. Este absolut necesar ca mintea să fie ferm centrată în prezent, fără a avea preocupări secundare atunci când facem exercițiile de respirație. Atenția în timpul procesului respirator leagă mintea și psihicul de respirație. Această legătură, această punere în contact a unui proces fiziologic autonom cu mintea și sufletul permite armonizarea facultăților mentale și psihice, sporirea forței lăuntrice.

Exercițiul de respirație completă presupune pentru a fi eficient:

-derularea corectă a fazelor: expirație - retenție pe vid - inspirație - retenție pe plin - expirație - pauză pentru conștientizare

-folosirea într-o proporția cât mai mare a capacității respiratorii a plămânilor prin mărirea armonioasă (prin relaxare) a amplitudiinii respirației

-păstrarea unor timpi de retenție, pe plin sau pe vid, în deplin acord cu posibilitățile noastre vitale de la momentul respectiv, fără a ne suprasolicita deloc

-mărind armonios durata fiecărei etape în parte, așa încât respirația să ajungă să curgă cât mai lent, mai fluid, mai silențios.

Efectele respirației complete, precum și ale fiecărui tip de respirație (abdominal, toracic, și clavicular) în parte au fost detaliate în subcapitolul anterior, care se referea la influența respirației asupra diferitelor nivele ale ființei în cadrul procesului de înfrumusețare și de armonizare la femei. În capitolele destinate armonizării fiecărei părți anatomice în parte vom detalia modul de acțiune focalizată prin intermediul exercițiului de respirație completă corelat cu vizualizarea creatoare și cu direcționarea energiei prana-ice.

ALTE MODALITĂȚI DE UTILIZARE A RESPIRAȚIEI COMPLETE ȘI ALTE TEHNICI RESPIRATORII:

Respirația de ventilație

Este o etapă preliminară la respirația completă și poate fi executată corelat cu aceasta sau ca tehnică separată. Este un mijloc eficient de detensionare și purificare. Mai este numit și respirația-suspin sau oftat cu care se aseamănă.

Inspirația se face pe nas, amplu, abdominal preponderent și este imediat după aceea urmată de o expirație pe gură puternică (dar nu forțată). La expirație buzele sunt puțin țuguiate, întocmai ca atunci când oftăm. Aerul este expirat "din rărunchi" cu un sunet profund asemănător oftatului (fără însă a-l exagera deloc). pe expirație eliminăm nu doar bioxidul de carbon și aerul viciat din plămâni, ci și toate tensiunile, neîmplinirile, reziduurile mentale.

După efectuarea a 3-4 respirații de ventilație conștientizăm o stare globală de puritate, de liniște interioară, de pace.

Este o modalitate simplă care ne creează un cadru pentru exersarea altor modalități de respirație. Este utilă și ca pregătire pentru abordarea unor tehnici de mentalizare, psihoterapie, masaj, etc.

Respirația anti-stres

Nu este un tip propriu zis de respirație, diferit de cele descrise până acum, ci o modalitate de reglare naturală a respirației la un regim care să permită controlarea nivelului de stres.

Stresul este o stare de tensiune psihică, tensiune care se cere descărcată prin rezolvarea situației care a generat-o. Atunci când rezolvarea unei situații conflictuale întârzie, această tensiune se acumulează și în acest moment stresul care până atunci a avut un rol benefic, fiind însuși impulsul care ne-a împins spre a rezolva anumite situații exterioare și mai ales interioare care au apărut în mod necesar, devine un factor nociv. Atunci când nivelul de stres a depășit cotele admisibile, tensiunea psihică, asemeni unui volum de gaz sau de lichid comprimat într-o incintă, începe să "dea pe afară", ducând la manifestări psihice dizarmonioase, la reacții fizice cum ar fi contorsionarea corpului în bizare poziții de apărare, modificarea respirației, dereglarea anumitor funcții vegetative, contractura musculară, etc.

Diferitele motive de apariție a stresului, precum și constituția noastră, nivelul de conștiință, gradul de adaptabilitate hotărăsc intensitatea și modul de manifestare al simptomatologiei stresului. Evident, fiecare din aceste circumstanțe interioare și exterioare își va pune amprenta proprie asupra modului în care respirăm. Știind că prin corectarea respirației este redus nivelul de stres și că fiecare stres are propriile circumstanțe care dereglează respirația într-un mod particular, rămâne doar să elaborăm propriile "tactici de apărare".

Combaterea stresului cotidian se face de obicei prin adoptarea respirației abdominale, aceasta deoarece majoritatea stresurilor din interacțiunile sociale sunt de natură vitală, senzuală și volitivă, tensionând zona abdominală și blocând folosirea în procesul respirator a lobilor pulmonari inferiori.

Respirația abdominală nu poate fi brusc adoptată, forțând prin presiunea exercitată intrarea aerului în zona inferioară a plămânilor așa cum mulți începători sunt tentați să facă, ci gradat. Prima fază este pasivă (din punct de vedere strict fizic) "explorând" doar cu mintea zona abdominală și observând care sunt focarele de contractură. Memorăm aceste focare de contractură, apoi gradat, cu calm, începem să relaxăm abdomenul. Pe măsură ce relaxăm abdomenul respirația începe să curgă în mod spontan abdominal. Ritmul respirator trebuie menținut lent, eventual încetinit. În rest nu trebuie acționat de loc asupra respirației în sine, ea devenind abdominală doar ca urmare a decontractării.

După ce am reușit să adoptăm respirația abdominală demersul nu este încheiat, urmând să desfășurăm etapa de stabilizare a respirației la acest nivel și a stabilizării ritmului respirator. În această etapă doar jumătate de atenție este atentă asupra respirației, restul fiind orientat asupra activităților

pe care trebuie să le desfăşurăm, gradat respiraţia abdominală devenind un reflex benefic. Este posibil să mai apară dereglări ale respiraţiei, dar de fiecare dată vom interveni cu calm, derulând cu răbdare şi fermitate acelaşi proces de revenire la respiraţia abdominală.

Acest procedeu de combatere a stresului este foarte simplu, sigur şi uşor de aplicat, singurele probleme fiind cele generate de efectul psihologic al acestei preluări a controlului asupra corpului şi respiraţiei. Multe din femeile care au aplicat pentru prima dată conştient şi sistematic acest procedeu s-au lovit de imposibilitatea conştientizării musculaturii abdominale. Această problemă se rezolvă fie în timp - prin auto-masaj abdominal, fie pe loc - prin contractarea şi relaxarea conştientă a musculaturii abdominale[1]. O altă problemă, care poate părea neobişnuită pentru cei ce nu cunosc impactul psihologic al respiraţiei, este panica ce apare în fazele când este realizată priza de conştiinţă asupra procesului respirator, dacă acesta nu poate fi controlat decât în mică sau foarte mică măsură. Unele participantele la programul de înfrumuseţare care au aplicat aceste tehnici au relatat că atunci când realizează cât de puţin aer inspiră în mod normal apare senzaţia de sufocare, ceea ce le împiedică să mai continue tehnica. Lipsa de aer care exista în mod obiectiv înainte de a începe tehnica de respiraţie corelată cu relaxarea abdominală, odată observată, provoacă o reacţie de apărare (adică un nou stres), care trebuie să fie depăşită pentru a putea continua. Cu alte cuvinte, declanşarea procesului conştient de eliminare a stresului naşte un stres suplimentar, care o dată depăşit permite realizarea şi aprofundarea tehnicii[2].

În contextul unui program sistematic de înfrumuseţare şi armonizare, care necesită o angrenare consecventă şi entuziastă pe perioade mai lungi de timp, aceasta tehnică anti-stres este foarte utilă. Nivelul de participare al unei femei la un demers atât de complex cum este cel de armonizare al naturii feminine este condiţionat de resursele sale psihice şi vitale. Este suficientă o zi de stres sau, mai grav, o săptămână de stres la servici sau în familie şi acea minunată efervescenţă lăuntrică (atât de necesară într-un autentic proces de transformare) se pierde, ducând la reducerea sau chiar oprirea efortului.

Această modalitate face parte din ceea ce în Occident este cunoscut ca management de stres. Managementul stresului a fost conceput pentru ca participanţii la programele de vindecare să-şi poată conserva resursele sufleteşti şi fizice pentru eforturile constructive şi, nu în ultimul rând,

1 Conştientizarea musculaturii prin orice tehnică este facilitată de starea de "linişte" mentală. Este o stare de aşteptare plină de curiozitate în care ne concentrăm atenţia să percepem cât mai lucid evoluţia stării de relaxare. La fiecare inspiraţie vom avea ocazia să constatăm care mai sunt zonele de relaxat şi să le "notăm" în minte, focalizarea minţii pentru a realiza detensionarea făcându-se astfel ca pe o hartă (al cărei relief este format din proprii noştri muşchi abdominali).

2 Este un proces sesizat şi la alte terapii, nu doar la cea prin respiraţie: o boală sau o tulburare înainte de a se vindeca se agravează.

pentru a nu pierde în scurt timp ceea ce au dobândit prin eforturile lor de până atunci.

RESPIRAȚIA ÎN TIMPUL FUZIUNILOR AMOROASE

Sexologii moderni, la fel ca și maeștrii antichității, au remarcat o strânsă relație între nivelul de excitație sexuală, controlul energiei sexuale și respirației.

Așa cum este cunoscut, fuziunea erotică, deși este un tot armonios, poate fi împărțită în trei etape care decurg firesc una din cealaltă: preludiul (etapa de dinaintea fuziunii propriu-zise), ludiul (fuziunea propriu-zisă) și post-ludiul (etapa de final, în care gradat cei doi îndrăgostiți trec de la euforia fuziunii amoroase la bucuria aprofundării acestei stări în realitatea cotidiană, în așa-zisul "obișnuit"). Atunci când aceste etape nu decurg în mod firesc, apare riscul fie al frustrării femeii (care are nevoie de o graduare în primul rând emoțională a fiecărei noi etape a actului erotic), fie al pierderii controlului asupra energiei sexuale prin orgasm cu descărcare, fie să se producă ambele fenomene neplăcute.

Aparent femeile nu au foarte multe alternative în viața erotică, rolul de conducător revenind prin tradiție (înrădăcinată adânc în subconștientul colectiv) și prin vocație bărbatului, care are controlul asupra întregi situații, femeile neavând prea multe mijloace de a tempera un bărbat prea înfocat, pasional (nesăbuit), nici de a dinamiza un bărbat blazat, moale, lipsit de temperament.

Jocul respirator este o modalitate de a controla și conduce în mod magistral jocul amoros. Femeia are două alternative:

- să-și controleze propria respirație, menținând astfel spontan și controlul asupra propriului erotism și, dacă este curajoasă și cu inițiativă, asupra erotismului bărbatului
- să-și inițieze iubitul în tainele respirației și să parcurgă cu el acest traseu al controlului, rafinării și sublimării erotismului prin modificarea conștientă a respirației. Trebuie remarcat avantajul conferit de o abordarea cumva indirectă a problemei erotismului care este mult mai ușor acceptată de către bărbați, care pot fi altfel foarte afectați de o "atacare" directă a rolului lor de inițiatori.

Calea de mijloc este ca femeia să experimenteze în primă fază tehnicile respiratorii, apoi să le aprofundeze și să le aplice tot mai conștient și mai subtil, pregătind astfel "terenul" pentru o ulterioară abordare împreună cu iubitul său a acestor procedee.

1. Respiraţia în timpul preludiului

Este etapa în care bărbaţii, de obicei, sunt mai înflăcăraţi, femeile rămânând (tot de obicei) într-un fel de expectativă, în care urmăresc mai degrabă dinamizarea afectivă decât cea erotică. Există, însă, şi situaţii inverse în care ea are iniţiativa, iar el este pasiv. În ambele situaţii, precum şi în cele intermediare jocul este acelaşi şi anume acela al compensării şi al punerii în rezonanţă.

Vom lua mai întâi în discuţie cazul clasic în care el este activ, impetuos, iar femeia este mai reţinută. În acest caz este urmărită ajungerea pe calea de mijloc aşa încât bărbatul să poată controla deplin propria energie erotică şi să poată conştientiza cu luciditate necesităţile de ordin afectiv ale iubitei sale, iar femeia să înceapă să intre într-o stare de efervescenţă erotică în care să poată răspunde firesc şi natural la impulsurile pe care le primeşte.

Starea de excitare foarte intensă şi greu de controlat este asociată unei respiraţii grăbite, zgomotoase, sacadate, adesea superficiale - este respiraţia caracteristică bărbaţilor care nu au un control prea bun. Starea de expectativă a femeii este asociată cu o diversitate destul de mare de tipuri de respiraţie: respiraţia specifică emoţiei asociată cu nesiguranţă - superficială, destul de lentă, întretăiată, respiraţia specifică femeilor care-şi simt sensibilitatea lezată - întreruptă, claviculară, provocând o ridicare a umerilor similară cu tresărirea. La femeile care nu sunt deloc trezite erotic, în timpul preludiului apare o respiraţie foarte apropiată de cea normală, cu o amplitudine mică, combinată: superficial abdominal şi toracic sau superficial abdominal şi preponderent clavicular, etc.

Pentru ca femeia să intre pe o frecvenţă care să-i permită rezonanţa cu iubitul său în timpul preludiului este util ca ea să-şi accelereze uşor ritmul respirator, inspirând în acelaşi timp tot mai profund. Pe măsură ce va accelera ritmul respirator şi-şi va mări amplitudinea respiraţiei ea se va concentra asupra unei calităţi a iubitului pe care o găseşte ca fiind cea mai evidentă şi cea mai atractivă la acel moment şi va căuta să se bucure de acea calitate tot mai intens. Intensificarea respiraţiei amplifică intensitatea trăirilor lăuntrice, iar intensificarea trăirilor lăuntrice acţionează imediat asupra respiraţiei în sensul amplificării şi accelerării ei.

Urmăriţi apoi să vă sincronizaţi respiraţia cu cea a iubitului. Menţineţi pe cât posibil ritmul lui respirator, urmărind ca în acelaşi timp respiraţia să fie cât mai completă, preponderent abdominală (respiraţia abdominală măreşte capacitatea de acţiune, puterea de influenţă). Apoi răriţi gradat ritmul respirator, mângâindu-vă iubitul tot mai lent şi mai apăsat pe măsură ce încetiniţi respiraţia. Dacă reuşiţi să şi comunicaţi sufleteşte cu el, mai mult ca sigur că ritmul său respirator se va plia după al dumneavoastră. Într-un mod subtil corelând intensitatea trăirii sufleteşti cu ritmul respirator, cu mângâierile, cu atitudinile corporale puteţi să conduceţi subtil şi delicat întreg preludiul. Dacă aveţi suficient control aşa încât să puteţi respira

mereu profund şi fluid şi suficientă dexteritate, iniţiativă şi creativitate să-l atrageţi şi pe el în acest fascinant joc puteţi trăi încă din început nişte culmi ale comunicării afective, ale rafinamentului şi, nu în ultimul rând, ale plăcerii.

2. Respiraţia în timpul ludiului

Momentul fuziunii erotice propriu zise este pentru bărbaţi (cu extrem de rare excepţii) cel al amplificării exponenţiale a stării de excitaţie. În primele 0-15 minute bărbaţii pierd cel mai frecvent controlul asupra energiei sexuale, în această perioadă respiraţia este în general foarte grăbită sau foarte zgomotoasă, neregulată, paroxistică. La femei tipul de respiraţie este foarte mult condiţionat de reuşita sau de nereuşita preludiului. Foarte adesea, în mod intuitiv, femeile se pun pe aceeaşi frecvenţă respiratorie cu cea a iubitului lor. Este ca o comunicare tainică prin respiraţie, provenită din necesitatea pe care femeia o înţelege sau o simte de a trăi la unison, de a avea aceleaşi manifestări cu iubitul său. Această corelare a ritmului respirator cu cel al bărbatului nu este însă totdeauna de dorit, deoarece poate încuraja lipsa de control a bărbatului care se simte într-o anumită măsură susţinut de iubita sa în "demersurile" sale.

Scopul femeii în faza de început este să determine bărbatul să adopte o respiraţie şi o atitudine lăuntrică care să-i permită atingerea fazei "de platou" în care intensitatea excitaţiei erotice rămâne constantă pe perioade destul de lungi de timp. În faţa ardorii unui bărbat "aprins" pare destul de slab "remediul" respirator al iubitei sale şi aşa ar fi dacă nu ar exista puţină creativitate.

Atunci când bărbatul ajunge la - sau este foarte aproape de punctul paroxistic cunoscut ca punctul "non - retur" al iminenţei descărcării prin ejaculare, singura soluţie este stopul total: respirator, fizic, psihic şi mental. Femeia se va destinde brusc foarte mult, oprindu-şi respiraţia în retenţie pe plin, împingând aerul cu muşchiul diafragmei în zona abdominală. Va stopa orice altă mişcare, menţinând cu fermitate aerul presat în abdomen, stopând orice proces mental, orice verbalizare lăuntrică. Stopul mental este activ, fiind manifestată o energie care "îngheaţă" toate procesele din microcosmosul celor doi. Dacă lăuntric femeia este suficient de puternică, are o minimă priză de conştiinţă asupra energiei erotice şi doreşte sincer să îşi ajute iubitul ea va reuşi să oprească descărcarea acestuia. Dacă este suficient de dinamizată ea va reuşi să-l ajute chiar şi împotriva dorinţei acestuia. Încă un element: atunci când se apropie de punctele paroxistice bărbaţii la fel ca şi femeile tind să inspire pe gură, ceea ce perturbă mult energiile sexuale - un sărut prelung este cu atât mai binevenit...

În cazul fericit în care femeia a preluat controlul asupra situaţiei încă din timpul preludiului lucrurile se vor simplifica mult, între cei doi existând deja o minunată comunicare şi un consens tacit.

3. Respiraţia în timpul postludiului

Postludiul este etapa în care trebuie să fie intensificate interacţiunile în plan afectiv şi mental, în timp ce efervescenţa erotică este redusă firesc, gradat.

Spre finalul ludiului odată cu încetinirea mişcărilor, respiraţia devine mai lentă, mai profundă, desfăşurându-se pe toate cele trei segmente: abdominal toracic şi clavicular. În aceste momente femeia poate orienta energia pranică asimilată din abundenţă prin intermediul respiraţiei profunde împreună cu energiile erotice şi afective pentru armonizarea sa corporală, vizualizându-şi în acelaşi timp corpul plin de vigoare, frumuseţe, graţie, vitalitate. Energia poate fi difuzată în întreg corpul sau poate fi direcţionată spre orice parte a corpului pe care vrem să o armonizăm.

O dată terminat ludiul, respiraţia va fi menţinută foarte profundă şi amplă, relaxată, spontan pusă la unison cu respiraţia iubitului prin comuniune empatică. Pentru a intensifica starea de afectivitate se poate recurge la respiraţia toracică executată cât mai amplu şi mai conştient. Veţi simţi valuri de iubire, de recunoştinţă care vă inundă odată cu inspirarea aerului, ducându-se apoi spre fiinţa iubitului o dată cu expiraţia... Pieptul vi se dilată cu inspiraţia şi se destinde la expiraţie într-un tempo care vă face să vă simţiţi pusă la unison cu ritmul iubirii. Fiinţa dumneavoastră şi a iubitului este euforic dilatată şi expansionată.

Pentru a face tranziţia cât mai armonioasă de la euforia actului amoros la lumea obişnuită puteţi să vă dinamizaţi spiritul creativ şi inventivitatea încercând câteva respiraţii claviculare rapide şi ample. Dacă zâmbiţi puţin în timp ce faceţi aceste respiraţii şi vă aduceţi în minte ceva amuzant s-ar putea ca în curând să vă contaminaţi iubitul cu râsul dumneavoastră spontan.

Capitolul 9
ÎNFRUMUSEȚAREA CORPULUI PRIN ADOPTAREA UNEI ATITUDINI CORPORALE ADECVATE

De ce poziția corpului?

Frumusețea unei femei este rezultanta unui complex de factori fizici, dinamici, dar și psihici și mentali. Femeia care se va strădui din răsputeri să-și modifice doar fizicul pentru a se înfrumuseța nu va rezolva decât un sfert din ceea ce are de făcut. Unul din stilurile favorite de filme hollywoodiene este acela în care este prezentată femeia timorată, spălăcită, complexată care întâlnește ideea sau bărbatul vieții ei și peste noapte se transformă. Așa cum este ușor de ghicit, aceasta este una dintre temele favorite ale femeilor mai ales, care își văd transpuse pe ecran năzuințele lor intime de a-și transcende limitările și a deveni cu adevărat ele însele.

Oricât ar opera asupra propriului corp, oricât și-ar modifica silueta, o femeie se mai confruntă cu o problemă, care uneori este principala: cum își va "arăta" trupul, cum va merge, ce va degaja ținuta ei, ce trebuie să mai facă pentru a etala frumusețea și forma minunată a corpului? Așa cum constata una din femeile intervievate pentru alcătuirea acestei cărți: "Oricum ar fi, sânii tot sunt complexanți pentru o femeie. Ori sunt prea mici, ori ies prea mult în evidență, ori trădează vârsta...Ar trebui ca fiecare femeie să învețe ce să facă cu ei." Cu alte cuvinte: Avem corpul pe care-l avem, mai mult sau mai puțin înfrumusețat. Acum, cu ceea ce avem, să vedem ce putem face.

Aproape orice femeie poate deveni cea din vis, eroina din filmul de dragoste și de aventură care se metamorfozează în câteva zile. Ați remarcat dezinvoltura cu care-și poartă un manechin statura pe scenă? Mulți sunt uluiți de faptul că unele manechine ale unor case de modă celebre nu sunt uimitor de frumoase. Farmecul lor nu vine din dimensiuni sau din trăsături fizice imobile, ci provine din atitudinea, din mersul lor, din poziția spatelui și a șoldurilor care parcă emană spontaneitate, frumusețe, maiestuozitate.

Poziția corpului la femei este în foarte mare măsură dependentă de conjuncturile exterioare. În societatea actuală presiunea de conformare foarte mare nu se manifestă doar la nivel mental și emoțional, ci și la nivelul

corpului fizic, omului modern fiindu-i "impuse" anumite poziţii corporale, un anumit tip, incorect, de respiraţie (mai ales datorită opreliştilor exercitate de vestimentaţia incomodă), contracturi ale unor grupe musculare ca reacţie la stres, etc.

În excelenta sa carte "Limbajul trupului", Allan Pease stabileşte o corespondenţă directă între trăirile personalităţii şi atitudinea corporală. Această corespondenţă este valabilă într-o măsură foarte mare. Prin prisma datelor oferite de cartea menţionată, corpul fiecăruia dintre noi este (mai mult sau mai puţin) "pus" să "joace" după cum ne dictează emoţiile de la un anumit moment. O atitudine corporală adecvată, cu coloana dreaptă, cu pieptul simetric aşezat în raport cu bazinul, este uneori mai importantă şi face o femeie mai frumoasă şi mai atrăgătoare decât zece luni de exerciţii fizice dinamice, lungi şi plictisitoare. Singura problemă a acestei metode de înfrumuseţare foarte eficiente este faptul că e prea ... simplă. Atenţie, am spus simplă şi nu uşoară, pentru că vom vedea, sunt câteva elemente care trebuie depăşite:

♦ primul obstacol care trebuie depăşit, este inhibiţia ce apare la unele femei când devin conştiente că trebuie să-şi "expună" într-un mod firesc, în toată splendoarea sa, trupul.

♦ al doilea, este obişnuinţa, care a făcut muşchii abdominali şi spinali să se atrofieze, să-şi piardă obişnuinţa de a susţine în mod adecvat corpul, sistemul nervos să nu mai sesizeze poziţia incorectă ca atare, etc.

Primul blocaj - inhibiţia - este pe larg tratat în subcapitolele care se ocupă de schimbarea atitudinii femeii faţă de ea însăşi şi faţă de viaţă.

Al doilea blocaj şi anume obişnuinţa dăunătoare a sistemului muscular şi a minţii cu poziţia incorectă va fi "spulberat" prin urmarea sugestiilor date în rândurile ce urmează.

Există câteva segmente anatomice care influenţează decisiv poziţia corporală. Cele mai importante sunt coloana vertebrală şi bazinul. Observarea poziţiei lor obişnuite şi corectarea ei, atunci când este cazul, constituie fundamentul unei atitudini corporale adecvate.

A. UN ELEMENT DE MAXIMĂ IMPORTANŢĂ - POZIŢIA BAZINULUI

Importanţa poziţiei bazinului în timpul mersului şi al poziţiilor statice este neglijată nu numai de omul obişnuit, ci şi de mulţi dintre cei care şi-au făcut o profesiune din a-i învăţa pe alţii cum să-şi păstreze organismul sănătos.

Un practicant celebru al masajului, este vorba de Masayouki, afirmă că o mare parte dintre boli pot fi ameliorate prin reaşezarea articulaţiilor, realizată prin manevre specifice. Dealtfel, metoda Masayouki vizează în primul rând reaşezarea şi corectarea poziţiei bazinului. La rândul lor, cercetătorii au observat că mulţi din cei care prezintă tulburări psiho-mentale prezintă o contracţie anormală a musculaturii bazinului

incorectă, înclinată în față a acestuia.

Cei ce au studiat limbajul trupului au observat că femeile şi bărbații agresivi sexual, cu un libidou puternic dar dezechilibrat, au tendința de a bascula bazinul spre în față. Allan Pease defineşte poziția "agresivilor sexuali" foarte sugestiv: "poziția pistolarului". Sistemul Hatha-Yoga merge mai mult în profunzimea fenomenului, afirmând că poziția basculată în față a bazinului este generatoare de blocaje la nivelul celui de-al doilea centru energetic (chakra), responsabil de activitatea sexuală, procreere, fantezie, imaginație, mimetism, senzualitate. În viziunea acestui sistem spiritual această poziție determină o acumulare prin rezonanță a unor energii erotice mari, dizarmonioase şi prin urmare greu de controlat. Ca efecte sesizabile ale acestei perturbări sunt sensibilitatea psihică exagerată, dependența de planul senzual, exacerbarea imaginației etc.

Poziția cu bazinul basculat spre în față este foarte frecvent întâlnită astăzi, mai ales în rândul femeilor. Cauzele adoptării acestei poziții incorecte sunt folosirea tocurilor, ceea ce supraînalță centrul de greutate, obligând la reechilibrare prin împingerea în față a bazinului şi... moda, care agreează femeile "sexy", puțin agresive, cu talia "cambrată". "Beneficiile" majore ale acestei poziții sunt: contractarea involuntară a muşchilor abdominali, ceea ce duce la o respirație incorectă, contractarea unor muşchi ai centurii pelviene, ceea ce duce la o stare de disconfort nu numai fizic, ci şi psihic, amplificarea dizarmonioasă a energiei sexuale, a libidoului în ființă, curbarea coloanei vertebrale, slaba dezvoltare (şi chiar atrofiere) a muşchilor spatelui, deformarea siluetei. Este considerată o poziție care ne expune din punct de vedere emoțional, făcând mai dificilă controlarea psihicului.

Influența asupra conformației pieptului este uşor de dedus şi este verificabilă în cele mai multe cazuri în care apar asemenea poziții incorecte. Cambrarea către în față a taliei duce automat la bombarea abdomenului, a cărui linie "concurează" şi estompează curbura mult mai estetică a sânilor. Energia sexuală, care este perturbată prin această poziție, datorită faptului că este în directă corelație cu aspectul corporal în general şi cu cel al pieptului în special, va genera şi ea fenomene neplăcute. Cel mai adesea apare flascitatea pieptului, dar uneori pot apare şi deplasări, ca în cazul în care sânii sunt îndreptați prea mult spre exterior sau sunt prea apropiați unul de altul, etc.

Coloana se curbează pentru a contrabalansa dezechilibrul, dând un aspect cât se poate inestetic; abdomenul se contractă, deformând talia, îngroşând-o. Încercând să compenseze acest fapt multe femei caută să-şi retracteze (să-şi "sugă") cât mai mult zona abdominală inferioară, aceasta făcându-se pe seama încordării muşchilor abdominali. Încordarea muşchilor abdominali are efecte cât se poate de nefaste cele mai mari fiind blocarea respirației abdominale şi perturbarea energiei sexuale. Femeia care-şi subțiază artificial talia are un aspect rigid şi lipsit de naturalețe.

Efectele deplasării bazinului de la poziția normală apar mai ales în timp, corpul fiind obligat progresiv să se conformeze şi să se deformeze sub

acţiunea unor posturi incorecte adoptate de către femeile care nu cunosc consecinţele la care se expun.

Poziţia corectă a bazinului este aceea în care el este perfect drept. În poziţia corectă respiraţia poate curge nestingherită, muşchii abdominali şi spinali sunt solicitaţi în mod armonios, în timp ce blocajele energetice de care aminteam sunt eliminate. Asupra celor din jur o poziţie corectă a şoldurilor creează o senzaţie de echilibru interior, de stabilitate şi siguranţă, corelată cu o uşurinţă în controlul emoţiilor şi senzaţiilor care apar, inclusiv în relaţiile cu persoanele de sex opus. Pieptul este pus armonios în evidenţă, aceasta cu atât mai mult cu cât este ajutată şi coloana să aibă o poziţie corespunzătoare.

Talia este brusc metamorfozată atunci când se trece de la o poziţie incorectă la cea corectă. Puteţi verifica cu uşurinţă acest lucru aşezându-vă în faţa oglinzii şi făcând o basculare a bazinului faţă - spate şi comparând aspectul taliei în cele două poziţii.

Corectarea poziţiei şoldurilor este importantă nu numai pentru menţinerea sănătăţii fizice, ci şi pentru îmbunătăţirea vieţii psihice. Pentru a ne corecta va trebui să începem cu o analiză atentă a poziţiei şoldurilor, urmărind să vedem care este mărimea unghiului care apare între poziţia şoldurilor noastre şi orizontală. În general, oamenii capătă obişnuinţa de a menţine poziţii incorecte, obişnuinţă pe care o perpetuează apoi timp de ani şi zeci de ani, ceea ce duce la atrofierea unor muşchi şi dezvoltarea altora, ceea ce va face greu de suportat la început poziţia corectă. Inconştient vom tinde să revenim (mai ales la început) la poziţia iniţială, deformată, datorită obişnuinţei. Corectarea necesită în primul rând un exerciţiu fizic constant, zilnic pe o perioadă de mai multe luni sau, în cazurile foarte dificile, ani şi în al doilea rând o autosupraveghere atentă pe parcursul zilei: la servici, în mijloacele de transport, pe stradă, în timpul mersului.

Un exerciţiu foarte simplu şi cu beneficii multiple, preluat din sistemul Hatha-Yoga, extrem de eficient pentru corectarea acestei deficienţe este Postura semilunii, descris pe larg în capitolul referitor la posturi corporale.

B. POZIŢIA COLOANEI VERTEBRALE

Poziţia coloanei vertebrale (sau poziţia "axului vieţii", cum mai este ea numită) are o influenţă majoră asupra vieţii noastre fiziologice şi psihologice. Deşi în acest final de secol poziţia coloanei vertebrale pare să aibă în primul rând valenţe estetice, ea prezintă o importanţă mult mai mare din punctul de vedere al sănătăţii: coloana deformată este asociată cu o respiraţie incorectă, un echilibru corporal precar, o capacitate redusă de efort şi în unele cazuri, chiar cu probleme legate de transmiterea impulsurilor nervoase.

Din punct de vedere psihologic poziţia coloanei vertebrale este cea care are ponderea cea mai mare asupra aspectului general al unui om. O coloană vertebrală deformată frontal (cifoză) este asociată de ceilalţi,

automat, cu o fire închisă, inhibată, şovăielnică, timidă, cu existenţa unor complexe de inferioritate.

Gârbovirea accentuată "măreşte" (mai ales de la un anumit număr de ani încolo) vârsta, creează impresia de îmbătrânire prematură, scade prestanţa unui om în societate. Deformarea laterală a coloanei (scolioza) dă celorlalţi o senzaţie de asimetrie generală, atât fizică, cât şi psihică, fiind asociată şi cu neadaptarea la mediu, cu neputinţa de a fi înscris într-un stil de viaţă corect.

După estimările făcute, cifoza afectează 30-40% din populaţie, în timp ce scolioza un procent şi mai mare: 60-70% din populaţie, multe fiinţe neştiind măcar că au un asemenea dezechilibru. Gradul de gravitate al acestor două tipuri de afecţiuni este direct proporţional cu accentuarea curburii anormale.

Curbura frontală a coloanei

Este generată atât de factori fizici cât şi emoţionali. Dintre factorii fizici, cei mai importanţi sunt: poziţia incorectă a bazinului (prezentată anterior), insuficienta dezvoltare a musculaturii spatelui şi a abdomenului, care susţine coloana în poziţia corectă, lucrul la locuri de muncă incorect dimensionate sau incorect folosite.

Cauzele emoţionale, care se pare că au ponderea cea mai mare, mai ales în rândul adolescentelor - adolescenţa fiind vârsta la care se şi creează deprinderi care sunt mult mai dificil (dar nu imposibil) de corectat mai târziu - sunt următoarele:

-stressul generat de dezvoltarea sânilor - explică motivul pentru care cifoza este întâlnită foarte frecvent la tinerele femei.

-complexele de inferioritate - fac fiinţa umană să-i fie teamă să se "expună" (ca personalitate) judecăţii celorlalţi oameni, generându-i un gest primar de apărare, de retragere prin încovoierea spatelui.

-timiditatea excesivă - generează în permanenţă reflexe de apărare cum este şi această strângere "în propria cochilie" prin încovoierea spatelui. Este generată de o imagine falsă asupra lumii înconjurătoare care pare mai dură, mai plină de ameninţări imediate decât este în realitate şi de o sensibilitate emoţională exagerată a celui în cauză.

-lenea - este opusul stării de entuziasm, spiritului viu, activ, întreprinzător. Este generată de pesimismul absurd şi/sau de indolenţa, nesimţirea cronică a individului. Printre alte semne ale delăsării, ale lenei apare şi această moliciune a corpului care generează aplecarea coloanei către în faţă.

Adesea apariţia cifozei este determinată de un complex de factori, care trebuie analizaţi de fiecare în parte şi corectaţi.

Poziţia coloanei este decisivă pentru felul în care arată o femeie. Sânii unei femei pot apărea superbi atunci când ea are o atitudine dreaptă,

maiestuoasă, în timp ce atunci când coloana este gârbovită apare fie senzaţia că ei sunt inexistenţi, fie că sunt suficient de inestetici pentru a fi ascunşi. Coloana curbată creează o atitudine de vulnerabilitate care face ca femeia să fie şi mai expusă unor eventuale agresiuni verbale sau atingeri nedorite.

Atunci când coloana este curbată, talia se deformează, îşi pierde subţirimea, deoarece organele interne presate de sus în jos tind să bombeze abdomenul inferior. În plus, poziţia dreaptă a coloanei antrenează muşchii abdominali care au un rol decisiv în definirea conturului taliei. Cu rare excepţii, datorate unei conformaţii mai speciale, toate femeile care-şi curbează coloana îşi deformează în timp foarte mult şi talia.

Atunci când coloana este menţinută dreaptă sânii mici apar bine conturaţi şi fermi, cei mai dezvoltaţi au un aspect ferm, plin de vitalitate. Întreaga fiinţă emană demnitate şi echilibru. În plus, în această poziţie muşchii spinali, abdominali, pectorali sunt angrenaţi în mod corespunzător, evitându-se atrofierea lor (aceasta este, după cum se ştie, principala cauză a lăsării şi deformării sânilor).

Corectarea poziţiei coloanei vertebrale necesită şi ea o practică regulată, zilnică a unui exerciţiu. Cu postura indicată la paragraful referitor la poziţia şoldurilor (este vorba de POSTURA SEMILUNII) se obţin rezultatele cele mai rapide, mai ales atunci când efortul de corectare făcut cu ajutorul acestui exerciţiu este dublat şi de cel de supraveghere zilnică atentă a poziţiei coloanei.

Curbura laterală

A apărut şi s-a accentuat odată cu dezvoltarea muncii intelectuale care necesită şederea timp de mai multe ore pe zi pe scaun, la birou. Este cauzată în primul rând de poziţia incorectă, asimetrică, la masa de scris sau de lucru. S-a constatat că tendinţa de a adopta poziţii incorecte se manifestă mai ales la persoanele agitate, nerăbdătoare, extrovertite, care "nu au astâmpăr". Poziţiile bizare sunt "deliciul" şi unica variaţie de la monotonie a celor care datorită exteriorizării continue şi a agitaţiei mentale nu pot beneficia de efectele discrete şi rafinate ale disciplinei asupra psihicului uman. S-a constat, mai ales la copii, că pentru a-i determina să adopte o poziţie corectă este necesară în primul rând o supraveghere continuă (care este bine să se poată transforma în auto-supraveghere), dar şi o activitate care, măcar pentru o anumită perioadă de timp, să-i captiveze, să-i fascineze, oferindu-le o motivaţie pentru a rămâne fără a se simţi constrânşi într-o postură corporală corectă.

O puternică motivaţie pentru femeie de a menţine o poziţie corectă este aceea că şi această curbură, laterală, deformează corpul şi mai ales pieptul, făcându-l asimetric. Atunci când un sân este mai mic decât celălalt, când apare o aşezare asimetrică a sânilor unul faţă de celălalt, există 90% şanse ca

şi coloana să prezinte o curbură laterală evidentă.

Asupra taliei, deformaţia laterală a coloanei are un efect foarte interesant, mai puţin cunoscut şi luat în considerare, dar care conferă un aspect inestetic, deşi în primul moment nu poate fi sesizat ca foarte evident. Coloana deformată lateral determină o talie asimetrică. Dacă veţi privi cu atenţie veţi observa că există multe femei cu o jumătate de talie estetică, bine conturată, în timp ce cealaltă jumătate este mult diferită. Una din cauzele principale ale acestei asimetrii a taliei este scolioza.

Pentru corectarea curburii laterale (scoliozei) vă recomandăm o metodă terapeutică extraordinar de eficientă, care pentru cei dotaţi cu perseverenţă şi entuziasm s-a dovedit a fi şi miraculoasă. Este vorba de o tehnică simplă şi, în acelaşi timp, foarte completă cunoscută sub numele de PROCEDEUL DE ELONGAŢIE PENTRU TORACE ŞI COLOANĂ, descrisă în amănunt în capitolul referitor la posturile coporale.

Câteva metode simple de verificare a corectitudinii poziţiei corporale urmărind:

♦ gradul de contractură al muşchilor abdominali şi ai umerilor

Abdomenul, mai precis, musculatura abdominală este prima care reacţionează la stres prin contractură. După cum este ştiut, stresul este generat nu doar de stimulii psihici, ci şi de anumiţi stimuli fizici. O postură incorectă, incomodă va avea printre primele efecte încordarea în scurt timp a musculaturii abdominale. Prin urmare, atunci când ne corectăm poziţia trebuie să supraveghem timp de câteva minute gradul de contractură al abdomenului, atunci când acesta este relaxat însemnând că poziţia aleasă este corectă.

♦ durata de timp pe care ne putem menţine fără o senzaţie de disconfort aceeaşi poziţie

O poziţie, oricât ar părea de corectă pentru noi din punct de vedere teoretic, este cu adevărat bună doar atunci când putem să rămânem în ea timp de minim o jumătate de oră. Schimbarea la intervale de timp de ordinul minutelor a poziţiei este consumatoare de energie şi împiedică o bună concentrare.

♦ stabilitatea privirii şi frecvenţa clipirii ochilor este un indice foarte bun pentru corectitudinea poziţiei, mai ales când ea este destinată lucrului intelectual (scrisul, cititul, lucrul la calculator, etc.). Cu excepţia momentelor în care suntem obosiţi sau când ne confruntăm cu o stare de nervozitate, frecvenţa clipirilor este un bun indice al comodităţii unei poziţii. Clipirea foarte deasă indică (cu excepţia cazurilor amintite) o poziţie incomodă, care face dificilă concentrarea, mărind gradul de nervozitate. Prin contrast, într-o poziţie corectă, în care musculatura abdominală este relaxată, când muşchii spatelui şi ai umerilor sunt tensionaţi la minim, privirea va deveni treptat, pe măsură ce ne concentrăm, stabilă şi fermă, clipitul se va reduce, mintea fiind

din ce în ce mai calmă.

Trebuie menționat, totuși, că clipitul sau, mai exact, frecvența lui, nu este condiționat doar de poziție, ci și de alte lucruri care sunt în mai mare sau mai mică măsură legate de ea, cum sunt respirația și starea de confort psihic.

♦ starea generală de "greutate" sau de "ușurime" a ființei este în legătură și cu gradul de oboseală al unei ființei, dar și cu gradul său de dinamism. În general, în situația în care apare o stare de greutate accentuată indică o stare avansată de oboseală fizică, dar și nervoasă. Starea de ușurime (resimțită în întreaga ființă) este resimțită atunci când suntem angrenați cu entuziasm în ceva care ne atrage și pe care-l rezolvăm cu ușurință. Poziția corpului atunci când lucrăm influențează foarte mult perceperea uneia sau alteia din stările opuse: greu-ușor. Atunci când trebuie să ajungem rapid la un rezultat, când trebuie să rezolvăm mental o problemă într-un timp scurt este foarte bine să adoptăm o poziție în care să ne simțim ușori, liberi în mișcări și, prin translație, în gândire. Este cunoscut freamătul pe scaun al unui copil atunci când este foarte aproape de rezolvarea unei probleme. Chiar și marii savanți adoptă pe scaun poziții foarte bizare sau fac gesturi care-i duc cu câteva zeci de ani în urmă, în copilărie[1]. Cauza acestor manifestări este dorința de ușurime, de mobilitate cât mai mare, care urmează apoi să se reflecte asupra minții.

Poziția corporală trebuie să creeze echilibrul dintre "ușor" și "greu", adică să ne permită să fim mobili, să ne mișcăm, liber, simțindu-ne relaxați, dar în același timp să ne asigure și un grad cât mai mare de stabilitate, cu alte cuvinte de greutate. Sunt frecvent folosite expresii ca: "om cu greutate", care este "solid instalat într-un scaun (post)"- aceste cuvinte redau o realitate care este sintetizată intuitiv prin aceste calități.

În viața de zi cu zi este bine ca pozițiile pe care le adoptăm să aibă în vedere și aceste calități. Atunci când condițiile ne permit nu strică să adoptăm din când în când, dacă vrem, o poziție pe scaun mai fantezistă, care să ne stimuleze imaginația creatoare și intuiția. În același timp, trebuie să ne dăm seama că o poziție relaxată și foarte stabilă ne asigură și premizele pentru stabilitatea mentală și psihică, permițându-ne să depunem eforturi intelectuale și fizice de lungă durată.

De ce pozițiile "corecte" sunt pentru majoritatea oamenilor incomode?

Pentru că nu sunt decât în aparență corecte.

Vom observa că atunci când unei persoane care stă în cea mai mare a timpului încovoiată i se va atrage atenția să îndrepte coloana, ea o va face brusc, menținând-o în această poziție un timp scurt (câteva minute), după care revine fără să-și dea seama la poziția inițială. Să analizăm cum se

1 A rămas celebră o fotografie care-l înfățișează pe marele Einstein la o vârstă venerabilă, cu limba scoasă în semn de încântare

desfăşoară lucrurile în cazul descris anterior: coloana este îndreptată imediat, printr-un gest automat, muşchii spinali şi abdominali nefiind suficient dezvoltaţi prin exerciţiu pentru a susţine coloana în această poziţie vor obosi în câteva minute, efortul depus pentru a menţine această poziţie (datorită neadaptării) va angrena şi grupe musculare care ar trebui să fie în mod normal relaxate, ceea ce va duce la consecinţe neplăcute: încordarea centurii abdominale (ceea ce va bloca respiraţia diafragmatică), încordarea dureroasă a muşchilor spatelui şi a umerilor, ceea ce va crea o stare accentuată de disconfort. În plus, de multe ori, umerii sunt traşi foarte mult în spate, ceea ce face poziţia şi mai incomodă. Evident, o astfel de poziţie este foarte greu şi chinuitor de menţinut, din acest motiv persoana revenind la poziţia iniţială.

Lucrurile se prezintă în acelaşi mod pentru poziţia bazinului, a umerilor, etc. aşa încât omul preferă adeseori să-şi menţină deprinderile pe care le are, decât să se "chinuie" timp de mai multe luni pentru a obţine nişte rezultate care nu îi par deloc apropiate.

Absenţa relaxării într-o poziţie, musculatura slabă sau inegal relaxată, lipsa unor exerciţii de mărire a mobilităţii articulaţiilor care să fie executate în prealabil, graba de a eticheta o poziţie care nu este deloc comodă şi firească drept corectă sunt, aşadar, principalele cauze ale eşecului celor care vor să se îndrepte (atât la propriu, cât şi la figurat).

Imposibilitatea de a face un lucru atât de banal şi (cel puţin în aparenţă) uşor cum este corectarea poziţiei corporale îi face pe mulţi să se confrunte cu un sentiment de neputinţă, de ruşine chiar, pe care îl vor refula apoi cu grijă, ajungând în final să le spună celor din jur că nu vor sau nu-i interesează să se corecteze, când în realitate ei nu se simt capabili să înfăptuiască acest lucru.

Să înţelegem limbajul propriului corp atunci când vrem să abordăm o poziţie cât mai corectă

Faptul că atunci când ne aşezăm corpul într-o anumită poziţie ne confruntăm cu o stare de disconfort nu înseamnă nimic altceva decât că încă nu am găsit poziţia cea mai adecvată, urmând să mai corectăm cu răbdare dispunerea diferitelor segmente corporale. Ne vom îndrepta asupra fiecărei porţiuni a corpului nostru şi o vom relaxa atât cât ne permite poziţia adoptată. Vom începe cu muşchii picioarelor, vom continua cu cei abdominali şi cei din zona bazinului, apoi ai spatelui şi ai umerilor, în final cu cei ai gâtului. Vom căuta să normalizăm respiraţia, făcând-o cât mai amplă şi mai lentă. De câte ori vom simţi o contractură neplăcută la nivelul musculaturii unui anumit segment, vom urmări să îl relaxăm încet şi cu răbdare, găsindu-i poziţia adecvată.

Secretul în găsirea unei poziţii corecte este căutarea plină de răbdare. De exemplu, dacă ne-am propus să ţinem spatele drept după o lungă

perioadă, de ordinul anilor, în care l-am ţinut încovoiat, va trebui ca repoziţionarea corectă să se facă în etape, lent, conştientizat şi nu mecanic. Coloana va fi adusă lent în poziţia de perfectă rectitudine, imediat după aceea va fi verificată poziţia şoldurilor a căror orizontală va trebui să fie perfect paralelă cu solul, relaxându-se apoi cât mai mult musculatura abdominală, apoi cea a spatelui, a umerilor, a gâtului. În final vom căuta să ne percepem pe ansamblu, urmărind să vedem dacă suntem cu adevărat relaxate; dacă nu, reluăm cu răbdare procesul relaxării. Toată succesiunea de operaţii ne ia maxim 3 minute, pe măsură ce căpătăm experienţă această perioadă reducându-se la jumătate de minut, ajungând în final să rămânem în permanenţă în poziţia dreaptă. Pentru foarte mulţi este necesară o pregătire prealabilă prin POSTURA SEMILUNII, pregătire fără de care va fi foarte dificilă corectarea poziţiei coloanei.

În concluzie, pentru o femeie este foarte important să-şi poarte corpul - sânii, talia şi şoldurile, care sunt cel mai evidente semne ale feminităţii, cu dezinvoltură, în acord cu Natura, care a hotărât că omul este o fiinţă cu o poziţie ortostatică (dreaptă). Găsirea celei mai convenabile poziţii este ceva personal, neexistând una sau mai multe poziţii prestabilite pentru toate femeile, fiecare având propria sa anatomie.

Este posibil ca multe din femeile care găsesc că nu sunt suficient de atractive din cauza unui piept, a unei talii sau şolduri nearmonioase să descopere că singura problemă era absenţa unei poziţii corporale şi a unei atitudini psihice care să le pună în valoare.

C. POZIŢIA PICIOARELOR

În acest paragraf vom prezenta succint importanţa diferitelor poziţii (statice) ale picioarelor, cât şi elemente despre mers.

Diferitele poziţii ale picioarelor sunt importante sub mai multe aspecte:

- dau corpului o alură mai mult sau mai puţin estetică, făcându-ne mai mult sau mai puţin feminine
- afectează circulaţia la nivelul picioarelor, favorizând-o sau din contră împiedicând-o şi creând premizele apariţiei unor afecţiuni (varicele fiind cele mai frecvente)
- sunt în directă legătura cu starea de relaxare sau de contractură

Din punctul de vedere al stării lăuntrice exprimate, poziţiile picioarelor pot fi încadrate în:

- ofensive
- defensive
- neutre.

1. Pozițiile neutre ale picioarelor sunt cel mai ușor de abordat și sunt corespondente stărilor de calm lăuntric, de echilibru interior. Repartizarea greutății pe ambele picioare în poziția ortostatică sau ușor pe un picior, menținând șoldurile în același plan cu umerii și coloana dreaptă sunt exemple clasice de poziții neutre. Estetica acestor poziții rezultă din firescul și starea de destindere pe care le emană corpul și ființa pe ansamblu.

2. Pozițiile ofensive ale picioarelor exprimă anumite tendințe lăuntrice cum ar fi cea de a domina (o discuție, interlocutorul), de exercita o puternică forță de seducție, de a evita conformarea (atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ). Aceste poziții (ofensive) sunt fie semnul unei personalități expansive, fie al unei timidități acoperite printr-o exteriorizare ușor agresivă. Adesea pozițiile ofensive nu sunt altceva decât o conformare la un mediu care promovează atitudinile și manifestările agresive. Multe din pozițiile ofensive ale picioarelor sunt împrumutate de la bărbați. Din punct de vedere estetic ele nu sunt cea mai fericită alegere, deoarece le lipsește grația, firescul și rafinamentul feminin. Cu toate acestea ele sunt adoptate tot mai frecvent ca semn al "dezinhibării", "nonconformismului", "relaxării" etc.

3. Pozițiile defensive sunt o reacție de răspuns la stimulii exteriori agresivi sau recepționați ca fiind agresivi. Ele sunt expresia unei anumite fragilități interioare, a unei sensibilități mărite, de moment sau permanente, la acțiunea mediului exerior. Menținute mai mereu pozițiile defensive creează aparența (și nu numai) de închidere afectivă, de inhibare.

În timp ce pozițiile ofensive au un efect stimulativ, favorizează o anumită dezinvoltură, pozițiile defensive generează o anumită stare de securitate, de siguranță. Pozițiile defensive pot fi și semnul unei lipse de participare la ceea ce se petrece în jur sau al unei rezistențe pasive la un stimul, la o idee sau o acțiune.

În general pozițiile defensive sau ofensive ale picioarelor sunt mai solicitante, sunt generate de stări emoționale de o intensitate mai mare decât cea obișnuită și menținute mai mult timp favorizează apariția contracturii musculare, creează o senzație de disconfort.

Am făcut această împărțire în poziții ofensive și defensive în urma constatării făcute în cadrul programului de armonizare că marea majoritate a femeilor active în plan social prezintă un ridicat grad de contractură musculară a zonei picioarelor (a gambei mai ales), numeroase deficiențe circulatorii la nivelul picioarelor, dureri accentuate la nivelul gambelor. Am putut constata faptul că în cadrul ședințelor de masaj relaxarea gambei necesita acordarea unui timp îndelungat de efectuare a manevrelor și se producea mult mai lent decât în cazul altor segmente. Conștientizarea poziției picioarelor, renunțarea la pozițiile generatoare de contractură și adoptarea preponderentă a pozițiilor neutre, relaxante, destinderea

voluntară a musculaturii picioarelor pe parcursul zilei conex cu cultivarea unei stări de calm lăuntric au ameliorat considerabil aceste simptome.

Statul îndelungat în picioare şi anumite poziţii cum ar fi: picior peste picior, cu picioarele "în cârlig", cu gleznele încrucişate, purtarea îmbrăcăminţii şi a ciorapilor strâmţi afectează circulaţia la acest nivel, favorizând apariţia sau agravarea anumitor afecţiuni cum ar fi varicele şi insuficienţa circulatorie.

Am luat în considerare până acum doar poziţiile picioarelor care afectează mai puternic statica întregului corp, ele având şi puterea de sugestie cea mai mare. În realitate poziţia fiecărui segment al picioarelor exprimă, privită în corelaţie cu restul corpului, anumite emoţii, având în acelaşi timp şi o valoare estetică.

Mersul

Este una din cele mai expresive manifestări dinamice ale corpului uman. Fie că exprimă graţie, fermitate, forţă, senzualitate, dezinvoltură, zburdălnicie, stângăcie copilărească mersul întregeşte farmecul specific al unei femei.

El este o oglindire în egală măsură a vitalităţii, a gradului de dinamism lăuntric şi a caracterului său. Multe persoane pot fi mai uşor recunoscute (chiar de departe) după felul în care merg decât după statură sau proporţia dintre segmentele corpului.

Schimbarea fundamentală a modului în care mergem, la fel ca şi schimbarea modului în care respirăm, a intonaţiei cu care vorbim, este în directă legătură cu o anumită transformare la nivel de caracter.

La femei standardele nescrise în ceea ce priveşte graţia mersului sunt mai severe decât la bărbaţi. Dacă ar fi să ne hazardăm să dăm un procentaj al ponderii de participare al diferitelor componente fizice la farmecul general al unei femei pe care o vedem pentru prima dată, mersul ar avea cel puţin 25%. El poate fi clasificat după numeroase criterii, tehnice, estetice, comportamentale, etc. Cele mai "delicate" clasificări sunt acelea care dau calificative de tipul estetic - inestetic; graţios - mai puţin graţios (până la dizgraţios); feminin - mai puţin feminin.

În corelaţie cu criteriile estetice vom detalia în continuare, pornind de la consideraţii de ordin tehnic, principalele tipuri de mers.

Pentru a cunoaşte felul în care mergem un prim demers necesar a fi făcut va fi conştientizare părţii preponderent folosite când călcăm. Astfel mersul poate fi:

- pe călcâi
- pe vârf
- cu toată talpa

Mersul pe călcâi sugerează calităţile de greu şi rigid, o anumită stângăcie şi neîndemânare, în general nefiind de loc recomandat.

Persoanele la care încălţămintea este preponderent tocită în zona călcâiului, au şi un mers preponderent de acest tip, el trebuind corectat cu răbdare.

Mersul pe vârf, cu condiţia să nu fie exagerat, sugerează uşurinţă, vioiciune, feminitate şi graţie. Acest tip de mers este cât se poate de indicat pentru o femeie cu condiţia ca piciorul (mai ales muşchii gambei) să fie relaxat, fără a depăşi nivelul normal de contractură.

Sesizând valenţa estetică a mersului pe vârf creatorii de modă au confecţionat încălţămintea cu tocuri, care pe lângă că obligă la mersul pe vârfuri, face piciorul să pară mai lung şi ajută femeile să mai "crească" câţiva centimetri în înălţime. Vă recomandăm totuşi ca mersul dumneavoastră graţios să fie şi cât mai natural, folosirea intensivă şi pe durate ceva mai lungi a tocurilor nefiind deloc recomandată nici pentru picioare, nici pentru echilibrul şi armonia generală a corpului.

Mersul pe toată talpa este stabil (şi sugerează în acelaşi timp stabilitate) şi relaxant. Este caracteristic persoanelor "cu picioarele pe pământ". Deşi nu pune cel mai bine în valoare corpul feminin este mai indicat decât mersul pe călcâi sau mersul forţat pe vârfuri.

Mersul poate fi clasificat şi din alt punct de vedere după felul în care călcăm:

- cu zona mediană a tălpii
- preponderent cu exteriorul tălpii
- preponderent cu interiorul tălpii

O deficienţă frecventă a este călcarea preponderentă pe interiorul sau pe exteriorul tălpii, ceea ce deformează încălţămintea, dă o anumită instabilitate a corpului şi, de asemenea, face ca mersul să devină mai puţin estetic. Corectarea acestei deficienţe necesită multă atenţie, controlul mişcărilor tălpii în plan lateral fiind mai dificil.

După felul în care ţinem genunchii distingem:

- cu genunchii "moi" - mersul moale - este specific mai ales femeilor sedentare. Genunchii se flexează mai mult decât ar fi normal la fiecare pas, dând impresia de slăbiciune, de instabilitate. Este o deficienţă care se remediază relativ uşor o dată ce este conştientizată. O circumstanţă favorizantă pentru eliminarea ei este cultivarea unei atitudini interioare caracterizată de dinamism, fermitate, tonus.

- cu genunchii foarte puţin flexaţi - mersul rigid ("ţeapăn) - este adesea exprimarea unei rigidităţi interioare. Dacă este asociat şi cu o călcătură cu toată talpa, "înfiptă", persoana în cauză capătă o aparenţă de înfumurare, infatuare.

Evident există, din punctul de vedere al "folosirii" genunchilor, şi o serie de mersuri normale cu diferite nuanţe date de flexia genunchilor. Flexarea mai puternică a genunchilor asociată cu o călcătură pe vârf, eventual şi cu reducerea balansului orizontal al şoldurilor dă aşa-numitul

"mers felin"; flexarea genunchilor asociată cu o călcătură pe toată talpa şi uşor pe vârf (aşa încât piciorul să pară a fi "înfipt" în pământ atunci când călcăm) dă mersul atletic; reducerea flexiei genunchilor asociată cu paşii mici, călcatul pe vârf preponderent duce la un mers ce sugerează fragilitate şi feminitate, dacă mai adăugăm şi un mic balans al şoldurilor va rezulta un mers foarte senzual.

După poziţia gambelor şi a vârfurilor tălpilor în raport cu axa de mers:

- cu picioarele în "x" - este specific mai ales femeilor sedentare, care folosesc frecvent o îmbrăcăminte incomodă (cum ar fi fustele foarte strâmte). Acest mers nu exprimă vigoare, spontaneitate, ci o inadaptare, o anumită nesiguranţă. Este între altele şi mersul unora dintre persoanelor în vârstă, sau a celor cu o vitalitate redusă.
- cu picioarele "aruncate" - adică cu vârfurile orientate spre exterior - este specific persoanelor mai împrăştiate, care nu au un control foarte bun asupra mişcărilor şi gesturilor. Este foarte puţin feminin şi trebuie corectat.

Alte elemente care intervin în rezultanta care generează alura mersului sunt:

- mişcarea bazinului - balansul în plan orizontal şi vertical al acestora
- poziţia bazinului (vezi aspectele referitoare la poziţia bazinului)
- mişcarea mâinilor pe lângă corp
- mişcarea umerilor în timpul mersului
- alte elemente, care ţin mai ales de dinamică: felul în care se face plecarea la fiecare pas (mai rapid, mai lent), impresia de control sau de lipsă de control asupra picioarelor pe parcursul mişcării.

Capitolul 10
SĂ DEVENIM FRUMOASE PRIN ZBOR - DANSUL

DIN LUMEA MISTERIOASĂ A DANSULUI

Dansul este o artă ale cărei mijloace de expresie sunt mişcările variate ale corpului omenesc, ritmice, executate după muzică. Mai mult, am putea spune că dansul este expresia sufletului exteriorizat cu ajutorul mişcărilor.

Originea dansului se pierde în negura timpului, el fiind totdeauna un excelent mijloc de exprimare: în trecutul foarte îndepărtat era executat pentru asigurarea succesului la vânătoare, îmblânzirea zeilor nemiloşi, pentru exprimarea recunoştinţei faţă de zeii cei buni, în ritualuri de aducere a ploii, de adorare a Naturii, pentru exteriorizarea anumitor sentimente ca bucuria neţărmurită datorată unei victorii, temerea de spiritele rele, iubirea, adoraţia, etc.

Executat în sunetul tobelor, al bătăilor ritmice din palme sau în acordurile muzicii clasice, dansul combină graţia şi forţa trupului cu gingăşia şi puritatea sufletului.

Dansul deschide porţile către ceea ce este nevăzut, fiind expresia unor energii vehiculate de elementul formă (trupul) şi elementul auxiliar - sunet (muzica). Aceste energii pot fi armonioase: când dansul este vehiculul prin care se manifestă o idee nouă, un crez benefic, un sentiment înălţător, etc. sau dimpotrivă - nearmonioase - când dansul nu conţine acea picătură de divinitate pe care o purtăm în noi. Dansurile nearmonioase nu emoţionează, nu încântă, nu entuziasmează, fiind adesea generate de stări interioare tensionate ce se exteriorizează sub această formă. Sunt cel mai adesea haotice, necontrolate, fără un ţel anume.

Dansul presupune un ritm armonios şi un bun control al mişcărilor.

fie că sunt graţioase sau pline de vigoare. El are ca unic şi suprem scop refacerea armoniei universale. Dansatorul trebuie să se autotransfigureze în timpul dansului, acceptând rolul său de mesager al frumuseţii şi al binelui Universal. Este cunoscut faptul că anumite dansatoare din India intrau în transă în timpul dansurilor sacre, trăind atunci stări de conştiinţă foarte înalte, inducând în acelaşi timp celor prezenţi trăiri deosebite: de la uimire la extaz. Pentru a ne putea reprezenta mai bine acest fapt, să ne amintim de dansatoarele chineze care ne-au impresionat cu mişcările lor pline de graţie şi delicateţe, sau de marii balerini care ne-au emoţionat cu intensitatea la care trăiau în timpul dansului lor.

Dansul poate produce veritabile schimbări în mentalitatea sau chiar starea fizică a dansatorului, datorită tocmai manifestării acelor energii misterioase benefice, care, odată angrenate, pot produce miracole. Dansul în sine este reproducerea unor mişcări perfecte, arhetipale, care pun în rezonanţă fiinţa umană cu energii uriaşe din macrocosmos, energii benefice care îl ajută pe cel care le trezeşte în sine să restabilească Armonia atât în corpul său fizic, cât şi lăuntric, sufleteşte. Este cunoscut cazul unui meloterapeut american pe nume Don Campbell, director fondator al Institutului pentru Muzică, Sănătate şi Educaţie din Boulder, Colorado, care a reuşit să-şi vindece un nodul pulmonar dansând şi cântând singur o noapte întreagă. Este emoţionantă descrierea pe care o face el muzicii: "muzica este plăcerea, scopul, forţa ce poate mişca orice". Mai târziu, când el a uitat sufletul muzicii în favoarea tehnicii şi teoriei, el declara: "L-am pierdut pe Cel Preaiubit, cel care se află înăuntrul muzicii, cel care a fost în copilărie adevărata cale a sufletului spre o viaţă spirituală, spre bucurie, dans şi creativitate". Într-o seară, pe la vârsta de 40 de ani când o degenerescenţă osoasă şi un nodul suspect la plămâni îi răpiseră bucuria de a trăi, începu "să scoată sunete ca de tunet". Apoi, bătând cu palmele în birou, se învârti prin cameră până când descoperi un ritm interior un ritm pe care l-a acompaniat cu sunete vocale prelungite. În ziua următoare se simţea ca un nou-născut, iar curând după aceea simptomele bolii au dispărut fără urmă. Această povestire are menirea de a ilustra deosebita putere curativă şi transformatoare a dansului, a muzicii şi a sufletului. Prin redescoperirea matricii Universale după care a fost creat Omul, acesta ajunge în final să se conştientizeze fiinţă sănătoasă, echilibrată, spirituală.

Pentru aceasta, atitudinea lăuntrică a dansatorului este esenţială. Acesta trebuie să aibă deschiderea sufletească necesară de a lăsa intuiţia să-l ghideze până când dansul nu va mai fi rodul propriei gândiri, ci va deveni expresia perfectei graţii, perfectei frumuseţi. Fiecare bucată muzicală inspirată poartă în sine o adevărată magie: dacă dansatorul se

lasă ghidat de intuiţie, fără a plănui care mişcări vor urma a fi executate, lăsând liber spiritul muzicii să se manifeste prin sine, atunci el, dansatorul, devine canalul de manifestare a acelei magii, întreaga forţă, graţie, armonie din acea bucată muzicală transferându-i-se, trecând prin el către cei care îl privesc.

Am amintit mai înainte că, în timpul dansului, datorită efectelor profunde ce se manifestă pe multiple planuri, omul ajunge să-şi conştientizeze multiplele potenţialităţi, şi, mai mult decât atât, să le poată trezi şi dinamiza în sensul atingerii unei depline stări de armonie fizică şi sufletească.

Dansul presupune o acceptare activă a propriei condiţii: aceea de femeie sau bărbat. Femeia trebuie să fie capabilă de a exprima, sau de a lăsa să se manifeste prin sine puterea de a dărui, ea trebuie să exprime duioşie, fragilitate, dar şi fermitate şi siguranţă de sine într-un mod specific feminin. Când dansează, o femeie trebuie să rămână o femeie, nu este necesar să preia mişcări smucite, agresive sau brutale, atitudini "băieţoase" pentru a impresiona. Totul trebuie să exprime fluiditate, sensibilitate, graţie şi rafinament. Întotdeauna însă siguranţa mişcării, fermitatea şi încrederea în capacitatea proprie de a ne manifesta reprezintă atu-ul nostru forţă.

EFECTE ALE DANSULUI ASUPRA FIZICULUI

Am prezentat anterior dansul ca mijloc de a asimila prin rezonanţă energii şi aspecte sublime din Univers. Am arătat de asemenea impactul pe care îl are muzica şi dansul asupra corpului omenesc. Vom prezenta mai departe perspectivele modelării corpului prin această metodă. La nivel fizic, dansul presupune multă mişcare, un ritm cardiac accelerat, o respiraţie mai profundă. Să vedem în continuare câteva efecte ale dansului percepute direct la nivel fizic:

1. Mişcarea produce un mare consum de calorii, aceasta conducând în final la topirea ţesuturilor adipoase, la modelarea armonioasă a trupului. Anumite persoane vor fi poate tentate să aleagă alte modalităţi de ardere a acestor "depozite". Alte modalităţi ar putea fi mersul la sala de forţă, sau aerobicul, sau jogging- ul. Avantajele dansului sunt că aceste depuneri sunt arse într-un mod foarte plăcut. Este o diferenţă foarte mare între a lucra la o sală de forţă ca un Sisif cu dinţii încleştaţi, urând acele rotunjimi ale trupului nostru, sau a alerga urmărite de ideea că suntem prea corpolente şi trebuie cu tot dinadinsul să devenim zvelte şi suple, şi a ne descoperi trupul modelându-i mişcările, căutând cele mai

armonioase gesturi, atitudini corporale, descoperind înlăuntrul nostru un ritm care se cere exprimat. Chiar şi aerobicul este ceva mecanic, care conduce, este adevărat, la modificări însemnate ale siluetei, dar într-un alt mod decât dansul. Sunt multe femei care se decid dintr-o dată să-şi modeleze trupul, renunţând după un timp din cauza lipsei de motivaţie. Exerciţiile fizice trebuie să recunoaştem că nu sunt nici foarte plăcute, nici nu creează ele în sine o motivaţie, aşa cum se petrece în cazul dansului. La început dansezi pentru că vrei să slăbeşti, după care s-ar putea să-ţi placă ceea ce faci şi slăbitul să se transforme dintr-un scop într-un efect.

2. Mişcarea ritmată accelerează procesele metabolice, ceea ce determină eliminarea masivă de toxine, produce o accelerare a arderilor, îmbunătăţeşte asimilaţia.

3. Respiraţia devine mai profundă datorită efortului făcut ritmic şi într-o stare de destindere psihică şi plăcere.

4. Datorită efortului transpiraţia va deveni pe moment mult mai abundentă, ceea ce va produce eliminarea ţesutului adipos şi a toxinelor.

5. Musculatura întregului corp va fi întărită, ceea ce va face ca formele corpului să fie mult mai armonios reliefate şi subliniate. Toate grupele musculare pot beneficia de dans. Dansul dinamic, ritmic întăreşte musculatura picioarelor, dându-le contur, conferindu-le vigoare şi agilitate. Muşchii abdominali sunt în special angrenaţi prin mişcările bazinului, ajutând la conturarea taliei. Mişcările mâinilor duc la tonifierea muşchilor pectorali, în consecinţă sânii fiind mai bine susţinuţi.

TIPURI CONSTITUŢIONALE ŞI TIPURI DE DANS

TIPUL CONSTITUŢIONAL KAPHA

Cele mai frumoase calităţi fizice la acest tip constituţional sunt vigoarea deosebită (neegalată de nici un alt tip constituţional), regularitatea şi dulceaţa trăsăturilor, plinătatea voluptoasă a formelor. Femeile la care predomină Kapha Dosha la nivel fizic au un corp vital, cu forme pline, un mers maiestuos, impunător. Înfăţişarea unei asemenea femei deconectează privitorul, îi dă un sentiment de plenitudine, forţă. Feminitatea emanată este învăluitoare, copleşitoare.

Lăuntric, femeile armonioase la care predomină Kapha Dosha sunt caracterizate de blândeţe, calm profund, stabilitate sufletească, siguranţă (deloc ostentativă). Forţa sufletească imensă a femeilor cu acest tip constituţional este adesea ascunsă de calmul şi stabilitatea lor interioară

trecând nevăzută în mediile agitate, unde predomină impulsurile de moment.

Dragostea unei asemenea ființe este puternică, stabilă, copleșitoare și odată trezită este de neînfrânt.

Caracteristicile mentale la acest tip constituțional sunt capacitatea de analiză profundă, stabilitatea, memoria de foarte lungă durată. Femeile la care predomină Kapha Dosha în plan mental o dată ce au acceptat intuitiv o anumită idee benefică, un principiu superior nu le mai uită, ghidându-se permanent chiar dacă foarte discret după ele.

Dansul care exprimă calitățile lui Kapha Dosha este de la sine înțeles că nu va fi nici agitat, nici rapid sau cu mișcări mai puțin controlate. El va fi stabil, cu mișcări lente, dar pline în același timp de forță, va exprima putere și dragoste învăluitoare, stabilitate și spontană candoare.

Deplasarea corpului va fi ca o alunecare, fiecare mișcare va fi lină și fluidă, dar ea (mișcarea) va fi însăși expresia forței și a vitalității - analogic vorbind, asemenea unui val liniștit în spatele căruia putem intui forța uriașă și misterioasă a mării.

Atunci când dansul va emana senzualitate, aceasta va fi dulce, învăluitoare, ca un parfum îmbătător și greu, care te cuprinde în vraja sa.

Scopul mișcării nu este acela de a arăta, sub multiple fațete, corpul femeii, ci muzica va trezi treptat în ființă forța și spontaneitatea iubirii, care, cuprinzând ca într-o vrajă trupul, îl vor face să se abandoneze mișcărilor line și armonioase izvorâte din ea.

Corpul nu va fi doar mobil, ci fluid, bazinul nu se va undui, ci va aluneca împreună cu întreg corpul, precum curgerea lină a unui râu la vărsare; brațele nu vor brăzda aerul, ci îl vor mângâia, vor împrumuta ceva din fluditatea lui; picioarele nu vor fi îmboldite de ritmul ascuns sub acordurile melodioase și line ale muzicii, ci se vor lăsa vrăjite de el.

Sufletul își va regăsi odihna și liniștea în acest dans - mișcarea fluidă și lină va deveni o exprimare a forței sale. Muzica lentă, afectivă, cu acorduri pline va face să reverbereze corzile sale profunde, ajutând ființa să se reîntoarcă în sine, fiind calea spre liniștea de la începuturile sale.

TIPUL CONSTITUȚIONAL PITTA

Frumusețea unei femei cu un fizic de tip Pitta este dată de formele sale bine reliefate, de mersul său felin, de mișcările sale elastice și pline de un "ceva" care-i este specific. Nu este o frumusețe statică. La ea, spre deosebire de femeia de tip Kapha, nu nemișcarea este cea care exprimă totul, ci totul poate fi exprimat prin mișcare. Numai observând dinamica corpului unei asemenea femei poți să-i realizezi cu adevărat frumusețea.

Anumite femei aparținând acestui tip constituțional își revelează cel mai bine frumusețea fizică în dans. Atunci trăsăturile lor se metamorfozează, atrag, devin un joc de lumini minunat și dătător de

bucurie. Abia atunci când dansează poate fi remarcat conturul picioarelor, mobilitatea taliei şi a bazinului, frumuseţea pieptului.

Sufleteşte, femeile la care predomină Pitta Dosha sunt fascinante prin luminozitatea voinţei, prin pasionalitatea sentimentelor. Ele trăiesc intens momentul. Vigoarea iubirii, forţa ei imensă este reflectată de această dată prin flacăra dorului intens, a năzuinţei, a aspiraţiei. Dragostea este directă şi intensă.

Mintea este ascuţită, cum ar spune un bărbat - "neobişnuit de ascuţită pentru o femeie". Fie că foloseşte intuiţia sau raţiunea, femeia cu acest tip constituţional este foarte atentă la tot ceea ce face sau gândeşte. Memoria sa este exactă şi limpede. Datorită unei rapidităţi destul de mare cu care-şi aminteşte, a unei anumite ascuţimi mentale, gândirea este uneori chiar spectaculoasă.

Dansul va fi expresia dragostei înflăcărate. El va emana poftă de viaţă, dorinţă intensă de a fi. Muzica frenetică, antrenantă nu va duce corpul după ea în dans, ci dragostea aprinsă de acordurile ei va începe să ardă cu flacăra mişcărilor sigure, mobile şi armonioase. Ritmul va cuprinde şi va uni mişcările descătuşate, va fi suportul nenumăratelor expresii spontan manifestate ale aceleaşi femei care dansează.

Corpul va fi mobil, fiecare parte a sa regăsind parcă libertatea de mişcare. Cu un control posibil numai datorită magiei dansului şi focului dansatoarei, picioarele se vor mişca rapide şi exacte ca o exprimare a ritmului, bazinul se va undui liber şi fluid, braţele vor fremăta îmbătate de libertate, muzică şi aer.

Atunci când dansul va exprima senzualitate, femeia va fi pasională, capabilă de a aprinde instantaneu sentimente până atunci rămase necunoscute. Flacăra curată a iubirii exprimată prin dans va lumina laturile ascunse ale senzualităţii, le va facilita exprimarea şi le transforma în ceva mai înalt.

A vorbi despre dansul în care se manifestă plenar energiile specifice acestui tip constituţional este puţin mai uşor decât a povesti sentimentul iubirii, adică foarte greu. Înregistrând cu o cameră video un asemenea dans şi derulând apoi cadru cu cadru filmarea, vom descoperi cu fiecare nouă ipostază o nouă femeie într-una singură.

Găsiţi muzica ce exprimă iubirea arzătoare, cu un ritm rafinat şi intens, "focoasă" şi lăsaţi-vă cuprinse de ceea ce exprimă - restul va fi ecoul propriului suflet ce respiră la unison cu ritmul muzicii. Nimic nu va putea descrie frumuseţea mişcării din momentele în care dansul a început să devină o prelungire a sufletului vostru. Regăsiţi-vă strălucirea propriei frumuseţi sub vraja muzicii.

TIPUL CONSTITUŢIONAL VATA

Pentru o femeie ce aparţine acestei constituţii, mişcarea reprezintă una dintre principalele caracteristici şi forme de exprimare a fiinţei sale. Mersul, alergarea, gestica, mimica, exprimă toate natura "asemenea vântului", rapidă, mobilă şi schimbătoare pe care femeile VATA o manifestă. Cu atât mai mult dansul armonios poate constitui pentru o astfel de femeie împlinirea aspiraţiei sale, adesea neînţelese, de cuprindere şi de dilatare, şi într-o anumită formă chiar a acelui vis al zborului pe care, într-o măsură mai mare sau mai mică, îl avem cele mai multe dintre noi.

Pentru femeile VATA nu va fi dificilă abordarea acestei metode transformatoare prin dans, cu condiţia ca ele să îşi deschidă sufletul şi să se lase purtate de vibraţiile stenice ale unei muzici adecvate. Cel mai indicat este ca melodiile utilizate să cuprindă alternanţe de ritm - atât pasaje mai rapide, cât şi secvenţe mai lente. Dansul armonios care va exprima calităţile cele mai pregnante ale acestui tip constituţional este tocmai expresia sublimată a calităţilor interioare specifice unei astfel de "femeie-fluture": delicateţe, rafinament, vioiciune copilărească, spontaneitate şi candoare, senzualitate jucăuşă şi o mare putere de expresie a trăirilor interioare.

Mişcările trebuie să exprime graţie şi delicateţe, fără a manifesta însă "curgerea" lină de la KAPHA, entuziasm sincer şi vioiciune, diferite totuşi de pasionalitatea şi intensitatea de la PITTA. Întregul corp va emana libertate şi mobilitate prin mişcările simple şi totodată cuprinzătoare; uşoarele salturi sau piruete fiind în acord cu natura "aeriană" a unei femei VATA.

Câteva sugestii pentru o transformare eficientă prin dans:

1. Abordaţi această metodă de "dans spontan" ori de câte ori simţiţi nevoia, de preferat într-un cadru intim sau chiar fără a fi văzute de nimeni, fie doar şi pentru câteva minute într-o zi.

2. Trăirea lăuntrică influenţează întotdeauna modul în care decurg mişcările spontane ale trupului nostru; totodată mişcările controlate influenţează şi transformă gradat trăirea interioară. Trebuie să urmărim ca atitudinea interioară şi mişcarea să conducă împreună la acele stări-model, armonioase, pe care dorim să le amplificăm şi să le trăim astfel cât mai des.

3. Pentru a ne îmbogăţi mai mult fiinţa şi a ne putea înţelege mai profund putem experimenta tipurile de dans specifice fiecărei constituţii în parte. Aceasta ne va ajuta într-o măsură mare să ne înţelegem şi să

trezim în noi calităţi armonizante (cum sunt dinamismul pentru KAPHA, controlul şi fluiditatea pentru VATA, calmul şi moderaţia pentru PITTA).

4. Folosiţi pasaje muzicale cât mai armonioase, de preferat fiind muzica simfonică sau diferite melodii din categoria "muzică electronică" ale unor compozitori renumiţi (Vangelis, Yanni, Klaus Schultze, J.M. Jarre, Kitaro etc.) sau orice melodii care să vă ajute să treziţi sentimente frumoase, stenice, elevate.

5. Nu uitaţi că practica este singura care vă poate face să descoperiţi valenţele unei astfel de metode aparent simple, dar care ascunde surprize nebănuite.

Capitolul 11
PSIHOTERAPIE

DEFINIRE

Psihoterapia este tratamentul psihologic aplicat unor afecțiuni atât din sfera psihicului și a mentalului, cât și din sfera fizicului.

Fiecare a observat sau a aflat că o stare psihică necorespunzătoare duce la perturbări ale sănătății fizice mai mult sau mai puțin grave. De exemplu, iritarea, nervozitatea și stresul produc tulburări digestive (gastrită, indigestie, meteorism) sau ale sistemului cardio-vascular, ale sistemului imunitar, ale metabolismului etc. Mergând pe relația inversă, s-a observat că prin inducerea și cultivarea unor stări psihice armonioase, benefice, organismul se însănătoșește mai rapid, rezistența sa la boli crește, aspectul general al ființei umane devine plin de vigoare și vitalitate.

Pornind de la aceste observații s-au dezvoltat mai multe terapii care urmăresc armonizarea psihicului cu scopul de a susține întreg organismul în procesele de vindecare și armonizare.

Psihanaliza urmărește eliminarea unor traume emoționale, care acționează ca niște adevărate "focare de nefericire", producând tulburări la toate nivelele ființei.

Prin sugestoterapie sunt imprimate ființei umane trăiri benefice, care apoi sunt evocate, menținute și în final asimilate de către pacient, formându-se la nivel psihic un suis generis reflex necondiționat benefic.

Diferite alte forme de tratament urmăresc fie inducerea și menținerea unor stări psihice cât mai armonioase, fie eliminarea celor nefaste.

De fiecare dată în aceste terapii se acționează concomitent atât la nivel psihic, cât și la nivel mental, gândul fiind inseparabil de emoția care îl însoțește și reciproc. Se poate totuși decela o dominantă a terapiei asupra uneia sau alteia din cele două facultăți umane: psihicul și mentalul.

PSIHOTERAPIA ŞI ÎNFRUMUSEŢAREA

Este cunoscut faptul că la femei latura afectivă joacă un rol mult mai important ca la bărbaţi. De aceea terapiile bazate pe armonizarea aspectelor psihice vor avea un ecou favorabil foarte amplu la femei. Mai simplu spus, o femeie este mult mai uşor de impulsionat (pentru a porni un proces de armonizare) cu un sentiment benefic intens decât cu o mie de explicaţii logice. Fără un fond emoţional pregătit, o femeie nu va putea susţine rigorile şi eforturile de transformare pe care le implică un proces autentic de înfrumuseţare. Emoţia benefică, stările afective intense, autotransfigurarea, entuziasmul, susţinute evident de o motivaţie profundă, sunt adevăratele motoare ale transformării la femei. Fără aceste sentimente stenice poate apare rapid rutina, plictiseala, descurajarea, iritarea, senzaţia că lucrurile stau pe loc, etc.

Adesea deficienţele fizice au la bază blocaje mai profunde, la nivel psiho-mental, blocaje care la un anumit moment au grevat dezvoltarea armonioasă a femeii pe toate planurile şi care în prezent se manifestă foarte discret, dar puternic, din subconştient.

Multe din femeile care au recurs la terapiile intensive şi sistematice de înfrumuseţare au constatat că la un anumit moment li s-au (re)activat pentru a fi rezolvate probleme afective pe care conştient sau inconştient le purtau de mult timp.

Anumite zone din corp, aşa cum am arătat în partea introductivă, au corepondenţe în plan psihic foarte precise. Multe din femeile care au aplicat, de exemplu, auto-masajul la nivelul pieptului au relatat că au trăit emoţii foarte intense, care le-au tulburat profund. Printre emoţiile cel mai frecvent trăite au fost: trezirea instinctelor materne, a dorinţei de a dărui iubire, a dorinţei de a trăi o adevărată (poveste de) dragoste. Nu au lipsit nici problemele mai puţin plăcute re-activate de acest masaj: unele femei au realizat că au anumite blocaje în plan afectiv; atingerea acestei zone (a pieptului) a redeşteptat sentimentul dureros a imposibilităţii (momentane) de a trăi intens iubirea, de a primi şi de a dărui dragoste, etc.

Iată, aşadar, că aspectele psihologice trebuie susţinute în fiecare etapă a procesului de înfrumuseţare. Psihoterapia orientată pe această linie, fie că este vorba de tratament sau de auto-tratament, se întreţese, deci, cu toate celelalte modalităţi specifice integrate în procesul de armonizare al femeii. Să nu uităm în acest context că frumuseţea fizică lipsită de frumuseţe sufletească nu înseamnă aproape nimic, deoarece doar ea singură nu poate genera fericirea.

Importanţa practică a psihoterapiei este vitală în acest context deoarece:

1. Psihicul este "motorul" oricărei acţiuni - facem un lucru bun pentru că îl dorim, îl vrem, îl simţim bun pentru noi. Dacă nu ar exista impulsul

puternic venit din psihic, omul nu ar putea face paşii spre transformare. Psihicul este forţa care angrenată corect va "împinge" din spate fiinţa umană spre tot ceea ce şi-a propus în sens benefic, ajutând-o să treacă peste orice obstacole.

2. Psihicul, datorită remanenţelor conştiente şi mai ales subconştiente, devine adesea o "frână" serioasă a proceselor de transformare, provocând conflicte lăuntrice care anulează forţele transformatoare din fiinţă. Este cazul, din păcate clasic, al femeilor care renunţă în a treia săptămână a regimului alimentar datorită descurajării, care reiau un viciu la care renunţaseră cu multe eforturi, din cauza lipsei de voinţă şi a exacerbării dorinţelor senzitive, care se neglijează datorită incapacităţilor psihice de tot felul. Putem spune că de fiecare dată când un proces benefic de transformare se opreşte, unul din principalii vinovaţi este PSIHICUL - nu mai simte, nu mai pulsează, se împotriveşte pe faţă sau surd, se supără, se indignează este iritat, nu mai doreşte, ... nu mai vrea.

Acest capitol este util pentru a câştiga un mare aliat în procesul de înfrumuseţare: propriul psihic şi pentru a combate un inamic redutabil: propriul psihic.

MARELE NOSTRU PRIETEN - PSIHICUL

MOTIVAŢIA

Este poarta secretă prin care o fiinţă umană poate fi (auto)convinsă să efectueze o anumită acţiune. Atunci când motivaţia este suficient de puternică orice acţiune, oricât de grea, este dusă la bun sfârşit. Sunt cunoscute cazurile bolnavilor incurabili de cancer care, din dorinţa de a trăi, şi-au depăşit destinul sfidând graniţele cunoaşterii ştiinţifice actuale. În aceste cazuri dorinţa de a trăi a fost motorul şi combustibilul eforturilor supraomeneşti depuse.

Fiecare fiinţă umană are o parte, adesea secretă, a sufletului care, odată ce este trezită, se manifestă cu putere şi îl determină să acţioneze în sens constructiv.

Categorii de motivaţii

Motivaţiile sunt destul de diverse de la un om la altul:

♦ la unele fiinţe este foarte puternică dorinţa de a trăi, de a fi în integritatea forţelor fizice, psihice şi intelectuale;

♦ la alte fiinţe este foarte intensă dorinţa senzuală - de exemplu, în dorinţa de a fi cu fiinţa dorită, unele femei se transformă "peste noapte"; chipul şi corpul lor capătă strălucire, în ele se manifestă, aparent din senin, o putere gigantică de acţiune, totul fiind impulsionat de nesfârşita dorinţă de a fi cu el, de a se lăsa cucerite, pătrunse de fiinţa iubită;

♦ o altă categorie este aceea la care domină simţul onoarei şi respectul de sine - este vorba de fiinţele care renasc, cum se spune, din propria cenuşă pentru a dovedi celor din jur şi lor în primul rând că în ele există ceva mai puternic, mai strălucitor decât orice slăbiciune umană;

♦ în fine, există şi fiinţe la care iubirea este mai presus de orice, purtându-le parcă pe aripi spre ceea ce este benefic, armonios, de la nivel psihic până la nivel mental. În acest caz multe din transformările (adesea miraculoase) se produc dintr-un nesfârşit elan de a dărui, într-o formă sau alta, iubire;

♦ o categorie cu totul aparte este aceea a femeilor care au o orientare intuitivă foarte puternică spre ceea ce este firesc, armonios, frumos, transformarea lor în sens benefic fiind cel mai adesea spontană şi aparent fără prea mari eforturi;

♦ există şi fiinţe rare care au un puternic simţ al unităţii lucrurilor, care se transformă în sens benefic datorită simţământului (intuiţiei), clar exprimat lăuntric, că totul în Natură, în Univers evoluează într-un perfect acord cu anumite legi divine. În acest caz procesul de auto-transformare este o punere spontană la unison cu anumite energii sublime din Macrocosmos care sunt apoi gradat trezite şi amplificate în universul lăuntric. De la acest nivel nu se mai pune problema de a face ceva în sens benefic "pentru că ...", ci pur şi simplu acest proces se desfăşoară.

♦ multe din femeile care au afinităţi cu domeniul spiritual au remarcat că sub aparenţa unor motivaţii mai mult sau mai puţin banale, în parte adevărate, se afla o alta, mult mai profundă: aceea de a se apropia de spiritualitate prin frumuseţe. Impulsul de a fi o adevărată femeie este profund înrădăcinat în orice femeie, cât de puţin armonizată. Din acest motiv căutarea în propria fiinţă a frumuseţii feminine exprimă dintr-un anumit punct de vedere dorinţa mascată de (re)cunoaştere a propriei naturi sau, cu alte cuvinte, a regăsirii de sine. Pe măsură ce impulsul spiritual este mai bine conştientizat dorinţa de înfrumuseţare devine dorinţa de a exprima ideea arhetipală de frumuseţe, de a fi Frumuseţea însăşi.

Dincolo de orice consideraţie teoretică, în fiecare femeie se află una sau mai multe din aceste motivaţii. Punerea în evidenţă a faptului că procesul de auto-înfrumuseţare le va duce în scurt timp spre împlinirea aspiraţiei sau a dorinţei care le motivează va duce negreşit la dobândirea unei puternice capacităţi de auto-susţinere.

Pentru a face şi mai uşor de înţeles acest aspect, extrem de important, al motivaţiei vom da câteva exemple simple.

Multe din femeile din societatea de consum se confruntă cu două mari probleme care le afectează în mare măsură frumuseţea: supraalimentarea şi sedentarismul. Statul la televizor cu tava de mâncare alături a devenit "ocupaţia" de bază din timpul liber a multor adolescente şi femei din lumea

civilizată. Efectele acestui stil de viață nu întârzie să apară și apar deformările siluetei, depunerile de masă corporală în exces, aspectul greoi, lipsit de prospețime. Eforturile care trebuie făcute pentru a ieși din această situație sunt destul de mari. Multe femei nu înțeleg că odată ajunse în această situație nu mai poate fi vorba doar de a da câteva kilograme jos, ci de a-și schimba total modul de viață. Din acest motiv multe din eforturile pe care le fac sunt în van și duc doar la ameliorări temporare, urmate de exasperante și descurajante întoarceri la forma inițială (un pic obeză și inertă). Și iată că și în această situație, în acest noian de cercuri vicioase apare elementul-surpriză: femeia sau adolescenta în cauză este puternic atrasă de un bărbat ori este pe cale să-și piardă iubitul, sau își dă seama că pur și simplu a fi femeie înseamnă mult mai mult decât ceea ce este ea acum, că a fi femeie înseamnă a iubi și a fi iubită, dorită, a fi fericită. Mâncarea până atunci "adorată" devine în acest caz lipsită de savoare în comparație cu bucuria de a fi femeie, de a fi cu el (el care adesea este idealizat, transfigurat), nimic nu mai are importanță în comparație cu bucuria de a fi dorită, admirată de el... Ceva se mișcă cu putere în ființa femeii și face ca obstacolele insurmontabile de până atunci: apetitul pentru mâncare și dorința de a evada în lumea imaginii TV și a viselor colorate cu ochii deschiși, devin palide în raport cu dorințele profunde care se trezesc atunci când o femeie simte cu adevărat posibilitatea de a fi iubită, dorită, admirată sincer, adorată.

Un alt exemplu, ceva mai lipsit de poezie, dar destul de frecvent întâlnit, este acela al femeilor care datorită unor conjuncturi exterioare ajung să fie confruntate cu problema propriei supraviețuiri. Aceste condiții apar mai ales în perioada în care statutul social este încă nedefinit și apare necesitatea îndepărtării de locul călduț de acasă pentru a continua studiile, a găsi o muncă necesară pentru a asigura traiul zilnic, etc. Aceste condiții care zugrăvite în câteva cuvinte par banale, pentru ființa care-și vede amenințată direct stabilitatea socială, profesională, vitală sunt de natură să deștepte energii foarte mari destinate supraviețuirii. În condițiile în care un om realizează lucid că doar de el depinde dacă va avea hrana, spațiul și securitatea necesară, o întreagă revoluție se produce. În aceste momente pur și simplu nu-și poate permite să-și mențină o structură obeză, inertă sau filiformă, lipsită de vitalitate. În dorința de a supraviețui corpul va comunica parcă pe căi nevăzute cu restul ființei și-i va răspunde mult mai ușor la comenzi. Dacă există și îndrumarea necesară pentru ca eforturile să fie canalizate pe făgașul cel bun, corpul și ființa întreagă își va găsi ca prin minune resursele pentru a se transforma, pentru a ajunge la gradul de armonie necesar. Femeia din această ultimă jumătate a secolului XX a beneficiat destul de frecvent de această inedită și simplă metodă de impulsionare a auto-transformării, singura problemă rămânând aceea a canalizării impulsurilor vitale extrem de puternice pe un făgaș benefic.

Motivaţia este aşadar un depozit de energie psihică, un focar care odată activat îşi pune amprenta asupra tuturor iniţiativelor individuale. După cum motivaţia este mai rafinată sau mai grosieră şi iniţiativele sunt orientate într-un scop mai înalt sau mai jos.

O femeie care vrea să devină frumoasă pentru a-şi bucura iubitul, pentru a atrage prin rezonanţă o fiinţă de sex opus care să o facă fericită, va integra cu totul altfel demersurile de armonizare fizică, faţă de o femeie care este motivată de dorinţa de a "arăta bine" cu scopul de a avea un succes social mai facil.

Împletirea motivaţiilor

Adesea nu există doar o singură motivaţie pentru ca o femeie să dorească să fie frumoasă şi să facă eforturi în acest sens, ci există un complex motivaţional. Se pot împleti într-o femeie dorinţa de a-şi atrage iubitul, de a dărui iubire, de a avea o relaţie amoroasă mai intensă cu teama de a îmbătrâni, de a dispărea etc. La diferite momente de timp anumite motivaţii devin mai puternice.

Diferenţa dintre motivaţie şi aspiraţie este de ordin calitativ, dar nu numai. Sub numele de motivaţie sunt cunoscute impulsuri din cele mai diverse de la cel vital (care se manifestă prin dorinţa de a avea bani, siguranţă materială, etc.) până la cel spiritual (care se manifestă printr-o continuă tendinţă de apropiere de aspectele cele mai pure, armonioase ale lumii înconjurătoare şi ale propriei fiinţe). Aspiraţia implică nu numai existenţa unei dorinţe foarte puternice, fundamentale, ci şi sublimarea acesteia, sublimare care face ca fiinţa să fie orientată spre aspectele afective, mentale profunde şi spirituale.

O femeie poate fi motivată cu intensităţi diferite să se transforme; unele femei văd în transformarea lor un proces vital (absolut necesar), altele o cerinţă mai mult exterioară, pe care o înţeleg teoretic. Atunci când un om este motivat foarte puternic şi la modul spiritual se poate vorbi despre aspiraţie. Aşadar putem să afirmăm că aspiraţia= motivaţie + intensitate + sublimare.

Când un om începe să fie motivat?

Atunci când devine conştient de o dorinţă foarte puternică care se află în el. Procesul motivării implică scoaterea la lumină a unor energii latente din psihic. Atunci când priza conştiinţei asupra motivaţiei (sau a complexului motivaţional) scade, energia care ne alimenta până atunci se diminuează şi ea.

Motivaţia este totdeauna conştientă?

Omul poate fi sau nu conştient de motivaţiile care-l împing să facă sau să nu facă anumite acţiuni. În general, motivaţiile mai gregare sunt mai greu

de conştientizat, chiar şi atunci când acţionează foarte puternic. O motivaţie poate fi conştientizată fără să apară discursul mental interior: "Iată, aceasta este motivaţia mea". Femeile mai ales, mai mult simt motivaţiile lor profunde, decât le gândesc. Conştienţa nu implică întotdeauna o priză a mentalului asupra unui fenomen lăuntric. În acest context este bine de ştiut că există şi diferite grade de conştientizare.

Încercarea de a ne auto-motiva prin sugestie mentală nu este prea simplă pentru omul obişnuit. Motivaţia întotdeauna preexistă în noi, trebuind doar să o căutăm cu ochii sufletului. Încercarea de a ne crea artificial o motivaţie este destinată eşecului.

Uneori sunt cu greu acceptate motivaţiile reale. Unei femei măritate, de exemplu, îi va fi foarte greu să accepte că încă mai simte nevoia să se înfrumuseţeze, să se pregătească pentru a întâlni iubirea vieţii ei. Apare uneori o pudoare nejustificată faţă de motivaţiile care vin din plan vital şi erotic şi care par a contrasta cu morala şi etica. În realitate, o motivaţie puternică poate deveni un prilej de evoluţie extraordinar dacă este sublimată şi direcţionată corespunzător.

Motivaţia poate deveni un stres dacă:

- refuzăm să împlinim acţiunile pentru care suntem puternic motivaţi. Bineînţeles că aceasta nu înseamnă ca toate acţiunile pentru care există motivaţie să fie duse la îndeplinire. În acest fel o femeie foarte senzuală ar putea ajunge cu uşurinţă la abuzuri sexuale, o femeie foarte orgolioasă la acţiuni antisociale, etc. Orice ar fi, totuşi, o motivaţie trebuie acceptată şi, de la caz la caz, împlinită sub forma sub care apare sau sub o formă sublimată şi redirecţionată în sens benefic.

-nu avem capacitatea vitală, volitivă, mentală să împlinim acţiunile pentru care ne simţim motivaţi

-nu avem curajul să ne acceptăm motivaţia reală a anumitor acţiuni

Cum se poate trezi o motivaţie?

Cel mai adesea motivaţiile se trezesc spontan, în urma decantării unor experienţe individuale. Multe din femeile care au ajuns la un program de armonizare au remarcat pe parcursul unor discuţii că în ultimul timp impulsul pentru a face acest demers devenise tot mai puternic şi mai conştient. Întrebate brusc: "Ce vă determină să faceţi eforturi de înfrumuseţare?" ele nu aveau un răspuns pregătit. Direcţionând însă discuţia spre latura sentimentală, emoţională a vieţii lor din ultima perioadă de timp, remarcau că într-o formă sau alta necesitatea schimbării apărea foarte des.

În multe cazuri abia în urma analizei făcute în momentul unor discuţii individuale realizau că în spatele acestor acţiuni de transformare existau sentimente foarte puternice şi dorinţe care se cereau împlinite.

Cum ne putem permanentiza starea în care suntem motivaţi să facem o acţiune benefică?

În cele mai multe cazuri dorinţa de a face ceva în sensul armonizării apare exploziv, ca un cumul motivaţional care erupe sub presiunea unor gânduri, situaţii, evenimente. Există o fază de maxim, în care hotărârea şi consecvenţa este maximă, după care apare procesul obiectiv de scădere a motivaţiei. Aceasta este cea mai dificilă etapă, în care fiinţa umană "uită", nu mai simte atât de intens că vrea, că doreşte să facă un anumit lucru benefic. În acest moment trebuie făcută "repolarizarea lăuntrică". Cu alte cuvinte trebuie făcut din nou contactul cu latura sufletească profundă care a susţinut până atunci motivaţia iniţială. Trebuie deci să ne reamintim ce vrem cu adevărat şi de ce, pentru ca mai apoi să reorientăm din nou anumite resurse interioare în acea direcţie.

Procesul transformării

"Doar transformarea este eternă" - BUDDHA

Aşa cum arătam, nu este suficient ca o femeie să fie motivată pentru a fi capabilă să ducă la bun sfârşit demersurile atât de complexe de înfrumuseţare. Pe parcursul unui proces amplu de transformare apar obstacole lăuntrice din cele mai diverse. Cel mai adesea obstacolele lăuntrice sunt confundate cu cele exterioare şi atunci apar problematizări de genul "Eu vreau, dar nu pot...", "Situaţia în familie (la servici) este de aşa natură încât deocamdată nu am timpul să...".

Există multe femei care sunt puternic motivate să se înfrumuseţeze, să dobândească o armonie fizică şi psiho-mentală care să le facă seducătoare, atrăgătoare, dar care nu reuşesc acest lucru datorită inconsecvenţei. Apare atunci întrebarea:

- Oare nu sunt suficient motivate?

Este posibil să nu se simtă suficient motivate, dar nu întotdeauna aceasta este problema. Înainte de a se hotărî să facă ceva pentru frumuseţea sa exterioară şi interioară într-un mod susţinut şi programatic, este posibil ca o femeie să fi luat hotărârea să facă şi alte acţiuni pentru care este puternic motivată.

Privită dintr-un anumit punct de vedere, viaţa este un continuu prilej de autodepăşire şi o continuă necesitate de autosusţinere. Odată ce o femeie s-a hotărât să devină altfel este necesar ca lucrurile să se desfăşoare rapid, sistematic şi mai ales cu rezultate, altfel ea nu va simţi cum se apropie de ceea ce o motivează, ci din contră. Pe de altă parte, datorită dinamizării lăuntrice care apare (în momentul în care ea se hotărăşte să se transforme) sunt reactivate din subconştient şi alte motivaţii. Alteori, pur şi simplu mediul (familial, social) în care trăieşte simte că poate rezolva mai mult sau

simte că-i scapă şi ar vrea să o mai reţină. Şi aşa apar cele mai diverse obstacole în calea evoluţiei ca femei sub forma unei avalanşe (mai mici sau mai mari) de solicitări. Cert este că peste 50% din femeile care au început un program sistematic şi controlat de armonizare fizică au putut observa că poate mai mult ca niciodată au fost confruntate atunci cu o împărţire a propriei fiinţe, datorită faptului că apar cele mai diverse situaţii în care se simt motivate să acţioneze intens, exact în intervalele de timp care, culmea, coincid cu cele destinate înfrumuseţării.

Este, cel puţin la prima vederea, contradictoriu, dar multe femei simt nevoia să obţină rapid rezultate şi în acelaşi timp se simt tot mai "tentate" (termenul exact este de "motivate") să-şi reducă eforturile sub tot felul de motive. Cazul în care ea este tentată să meargă la televizor atunci când este intervalul stabilit pentru exerciţii posturale sau pentru automasaj este un simplu exerciţiu educativ pe lângă bogăţia de situaţii pe care o povestesc participantele la programele de înfrumuseţare. Soţul se simte neglijat şi se manifestă morocănos, apatic, irascibil datorită faptului că ea se preocupă, într-un mod pe care el nu-l înţelege, de corpul (pe care nu rareori el îl consideră proprietatea lui) sau: Prietenul are ideile cele mai incitante de week-end (ca un răspuns subtil la efervescenţa lăuntrică din ultimul timp al iubitei sale), etc. În asemenea momente, femeia îşi dă cel mai bine seama de îndatoririle sale familiale, educaţionale, sociale, profesionale, umanitare, mondene, etc. Apar opoziţii comice şi total ilogice văzute din exterior, dar care par serioase din perspectiva celei puse în situaţia respectivă. De exemplu, faptul că iubitul sau copilul are febră împiedică iubita, respectiv mama să-şi facă exerciţiile sau: faptul că soţul pleacă cu maşina să aducă un pachet de cărţi, înseamnă că şi mult-ocupata lui soţie trebuie să-l însoţească.

Nu lipsesc nici situaţii care analizate, chiar foarte atent, nu dau impresia că ar fi vorba de ceva în neregulă în interiorul celei care se confruntă cu asemenea blocaje, ci că ar fi o simplă ordonare nefericită de împrejurări, care o condiţionează pe cea aflată în postura de căutătoare sinceră a propriei frumuseţi şi identităţi. Cercetând mai atent însă pe cele care s-au confruntat cu asemenea "întâmplări" stânjenitoare, s-a putut remarca faptul că ceva din ordinea firească a unui proces complex de transformare şi înfrumuseţare a fost deranjat înainte de a apare nefericitele circumstanţe care pentru o zi, două, ori o săptămână au întrerupt un proces care startase promiţător. Aici trebuie să precizăm că frumuseţea la care visează marea majoritate a femeilor este cu totul diferită de ceea ce se vede în mod obişnuit în saloanele de cosmetică, în sălile de aerobic sau se citeşte în cărţile de specialitate (obişnuite). La foarte multe din femeile investigate în cadrul unor şedinţe psihoterapeutice s-a putut remarca faptul că ele au în străfundurile fiinţei un "vis de frumuseţe" pe care vor să şi-l împlinească. Scăderea grosimii taliei cu 2 cm, eliminarea celulitei, recăpătarea vigorii şi tinereţii ţesuturilor le va îmbujora fără îndoială de plăcere, dar ele, fără să ştie cel mai adesea, nu se

mulţumesc numai cu atât. Cu rare excepţii, în "visele lor de frumuseţe" ele asociază strălucirea fizică cu o plenară şi perpetuă stare de împlinire lăuntrică, cu un preaplin sufletesc, cu o bucurie de a trăi, de a fi femei. Aici apare procesul de evoluţie al motivaţiei în care aceasta (motivaţia) se transformă cu repeziciune. Termenul de complex motivaţional desemnează un amalgam de motivaţii de ordin vital, senzual, afectiv-profund, intuitiv, spiritual, amalgam care, odată început procesul transformare, începe şi el să evolueze. Din complexul motivaţional se desprind una după alta, uneori cu o viteză uimitoare, cele mai variate şi puternice tendinţe lăuntrice.

De exemplu, pe parcursul programului de înfrumuseţare iniţiat de echipa noastră, s-a remarcat că, după momentul de dorinţă intensă de a vedea şi de a simţi felul în care o femeie poată să devină în mod obiectiv frumoasă, apare cel mai adesea necesitatea vitală de a vedea o evoluţie pozitivă la nivel fizic a procesului abia început. O dată începute procedurile, poate apare sau nu o trăire lăuntrică benefică, dar ceea ce se urmăreşte este rezultatul fizic mai ales. După o vreme apare însă ideea, justă dealtfel, că sunt şi lucruri care produc o mai mare bucurie decât frumuseţea fizică. Din subconştient pot apare difuz crize de identitate: "oare ce vreau mai întâi: să fiu frumoasă fizic sau să fiu spirituală, sau eficientă, sau altruistă, sau....?". Marea necesitate care apare este aceea de unificare a vieţii de până acum cu ceea ce este trăit în prezent (în cadrul procesului de autotransformare). Nefiind sesizată decât rareori legătura foarte strânsă dintre fizic, afectiv, mental şi spiritual, planuri care nu pot evolua accelerat decât împreună, momentul nu este conştientizat la adevărata sa valoare. Aici apare marele avantaj al femeilor care au îndeplinit fazele de până atunci ale programului în mod susţinut, conştient şi cu trăire mai ales. Ele au posibilitatea de a realiza, de exemplu, că un aparent banal masaj al sânilor produce mari deblocări la nivel afectiv, că sublinierea şi definirea taliei prin automasaj şi posturi corporale conferă la nivel general o stare de elasticitate, flexibilitate, adaptabilitate, uşurinţă, etc.

Motivaţia imperioasă de a depăşi limitările unei structuri fizice care se degradează sub trecerea timpului este adesea rapid eclipsată de dorinţa de a fi stabilă familial sau social; dorinţa de a întâlni iubirea şi de a-i oferi propria fiinţă este înlocuită de teama paralizantă de a nu rămâne singură, de a nu pierde ceea ce deja posedă, adică soţul, iubitul, o oarecare securitate materială. Înainte de a fi conştientizată valoarea procesului declanşat în propria fiinţă poate apare întrebarea fără rost: La ce să renunţ? (Nu poţi să renunţi la o capacitate de auto-transformare pe care nu o ai.)

Un alt lucru care nu este decât rareori simţit este că progresul individual este cel care susţine tot ceea ce realizăm sau intenţionăm să realizăm, că o dorinţă fundamentală pe care nu o satisfacem acum nu va dispare în neant decât temporar (în profunzimile fiinţei) pentru a apare mai puternică, mai imperioasă. Chemarea de a fi frumoasă, de a fi femeie este foarte puternică şi

naşte mari tensiuni lăuntrice atunci când nu este împlinită.

După această descriere obiectiv constatată la participantele la programele de armonizare, apare întrebarea "Cine mai înţelege ceva din noianul motivaţional, fie el şi propriu?".

Această întrebare este generată de marele decalaj care există de obicei între simţire şi gândire. Înţelegerea are multe nivele, dintre care cel teoretic este primul, cel mai de jos şi cel mai apelat. Înţelegerea mentală discursivă, în care ne spunem ce să facem şi cum ar trebui să simţim este adesea doborâtă de forţa unor motivaţii foarte puternice care evoluează în noi înşine pe o orbită necunoscută (nesimţită). Atunci mintea discursivă nu face altceva decât să îmbrace cu gânduri ceva ce deja a fost hotărât (subconştient) de fiinţa noastră. Ne hotărâm să plecăm la cumpărături, nu să ne facem masajul sau exerciţiile posturale sau de respiraţie. Cumpărăturile sunt importante pentru întreaga familie, care dacă va face foame într-o zi nu va fi deloc bine. Este evidentă opoziţia: 2 lucruri trebuie să fie făcute în acelaşi interval de timp, unul - hrana - este vital, altul - exerciţiile - mai puţin. Cel mai puternic argument învinge. Un asemenea raţionament solid poate fi înţeles şi de un om lipsit de inteligenţă. Raţionamentul este solid, dar nu este altceva decât un raţionament. Iată alte câteva la fel de solide, sub forma unor întrebări, care ar putea duce la o altă rezolvare (mai bună): de ce să nu fie convins soţul sau iubitul (dacă există fiul sau fiica) să facă respectivele cumpărături? De ce să nu fi prevăzut respectivul obstacol cu o zi înainte? De ce să nu scurtezi toată acţiunea la minimul necesar, urmând ca data viitoare să fii mai atentă? Realitatea este că dacă cea care se confruntă cu această situaţie ar trăi cu sentimentul unei iminente transformări lăuntrice, cu gustul victoriei asupra propriilor limitări, cu sentimentul convergenţei eforturilor în sens benefic şi-ar putea găsi echilibrul de a continua cu tonus şi ar găsi şi posibilităţile de a învinge toate obstacolele. Un iubit abordat cu tandreţe sau, de ce nu, cu fermitate (lipsită total de ostentaţie) probabil că nu ar reacţiona negativ la o cerere de ajutor, mai ales dacă va simţi că în fiinţa iubită se petrece ceva eminamente benefic. Problema este însă aceea a unei rupturi la nivel lăuntric (unde lucrurile evoluează într-un ritm rapid şi greu de conştientizat) datorită piedicilor mentale.

Şi atunci întrebarea anterioară se transformă în "Oare cât trebuie să ne iubim pentru a putea depăşi aparenţele noastre înşelătoare?"

Necesitatea recentrării interioare

Odată ce anumite discontinuităţi sau rupturi lăuntrice s-au produs, fiinţa este în criză, simte nevoia (care o absoarbe total) de a se regăsi, de a se recentra. Apare, de asemenea, nevoia de firesc, de a simţi că ceea ce se petrece în propria fiinţă este natural şi că poate evolua în sens benefic.

Atunci când este pierdută priza de conştiinţă asupra motivaţiei demersul de înfrumuseţare devine mult mai golit de expresie, de simţire ca

la început (când exista susţinerea intensă dată de fondul motivaţional profund). Apar stările de gol interior, mai mult sau mai puţin accentuat. Golul interior este resimţit sub forma absenţei bucuriei de a face exerciţiile şi procedurile necesare, a lipsei de entuziasm, a diminuării senzaţiilor produse de lucrul cu propriul corp, sau a pierderii "firului" unificator, care ducea de la forma fizică la porţile tainice ale sufletului feminin.

PUTEREA TRANSFORMATOARE

Tehnica de acoperire a golului afectiv

Uneori pot apărea situaţii în care acţiuni corecte, efectuate în sens transformator, creator sunt lipsite de trăire, nu generează satisfacţia lăuntrică scontată. Iată câteva exemple în acest sens:

-o parte considerabilă din femeile care efectuează masajul la nivelul sânilor relatează că "nu simt nimic" sau "destul de puţin", "nu foarte intens"

-după stabilirea principiilor de dietoterapie, în special cele referitoare la atitudinea necesară în timpul hrănirii, apar cazuri în care modul acesta de a se alimenta nu generează împlinirea şi rafinarea lăuntrică scontată

-efectuarea exerciţiilor posturale (a căror execuţie corectă şi eficientă necesită o concentrare şi o trăire adecvată), mai ales în primele faze, se face mai mult mecanic. Diferenţa între ceea ce ar trebui simţit şi ceea ce obiectiv este perceput de către începătoarele în acest domeniu este foarte mare.

-procesul fundamental de dobândire a unei atitudini interioare pozitive este adesea împiedicat de inerente fluctuaţii care se manifestă fie prin "diluarea" intensităţii trăirii pozitive, fie prin apariţia unor tensiuni distructive (mânie, nerăbdare, suspiciune, îndoială).

Deblocarea acestor situaţii este destul de frecvent necesară. Uneori chiar de mai multe ori zilnic.

Metoda se bazează pe menţinerea unei imagini mentale cât mai clare a ceea ce vrem să obţinem în plan psihic prin ceea ce realizăm în cadrul procesului de înfrumuseţare.

De exemplu, ştiind cu precizie că masajul sânilor duce la puternice deblocări afective, ducând la trăirea unor stări deosebit de intense de iubire de tip matern, de deschidere afectivă spre aspectele armonioase, la amplificarea puterii de a dărui iubire, ne vom focaliza pentru a resimţi una sau mai multe din aceste trăiri. Procesul necesită multă atenţie, răbdare şi curaj. Trebuie să fim convinse că respectivele trăiri generatoare de împlinire preexistă în noi, urmând doar să le descoperim sau să le redescoperim.

Prima etapă este, aşadar, aceea în care este evocat cu cât mai mare claritate, mai simplu spus chemat cu insistenţă sentimentul-model sau starea model specifică unui anumit procedeu sau demers de înfrumuseţare.

În exemplul nostru vom chema puterea de a dărui iubire. Ştiut fiind că

efectele unei asemenea tehnici apar şi la câteva ore după ce a fost făcut un procedeu, ne vom menţine atenţia focalizată şi pe parcursul zilei, în aşteptarea acestei minunate stări.

A doua etapă este, deci, aceea de menţinere a chemării şi de atenţie răbdătoare asupra planului sufletesc (inimii), pentru a "prinde de veste" atunci când dorinţa de a dărui iubire începe să înmugurească, să se dezvolte, să capete contur în propria fiinţă.

Pe lângă atenţie şi perseverenţă mai este utilă concomitent cultivarea unor stări psihice pozitive, care ne sunt caracteristice şi care vor spori feminitatea şi rafinamentul fiinţei, pregătind-o să primească un nou atribut sufletesc. Aceste sentimente pot fi: candoarea, senzualitatea rafinată, pacea interioară, starea de dor, etc.

În a treia etapă amplificăm, deci, ceea ce deja există trezit în fiinţă şi ne elevează, pentru a putea primi mai mult din punct de vedere sufletesc.

În fine, pentru a accelera procesul, ne vom reevoca motivaţia profundă, care ne-a pus în postură de căutătoare ale feminităţii plenar şi intens exprimate.

Procesul este analog săpării unui şanţ care va fi umplut cu apa care va stropi grădina sufletului nostru şi o va face să înflorească. Este utilă după "săparea şanţului" (prin menţinerea în minte a imaginii clare a stării pe care vrem să o trăim) reevocarea motivaţiei, care este izvorul din care se va alimenta grădina noastră.

Iată aşadar cum se poate transforma în timp, treptat, cu credinţă, o stare de gol lăuntric într-o stare de plenitudine. Această metodă este specifică şi fiinţelor aflate în starea de noviciat pe calea spirituală şi care aşteaptă cu smerenie şi credinţă revărsarea harului, a iubirii celeste în "vasul" tot mai curat, mai strălucitor al sufletului. Este o cale care a fost experimentată de multe fiinţe perseverente, care s-au putut dărui unui ideal.

În cazul acesta este vorba de o aşteptare activă, în care procedeele clare de transformare fizică încep să capete profunzimea necesară printr-un ajutor concertat al minţii şi apoi al inimii. De altfel, se poate remarca faptul că mintea poate ajuta mult psihicul prin atenţia stăruitor îndreptată spre aspectele sufleteşti benefice şi prin puterea sa de evocare.

Revenind la exemplul nostru în care se urmărea o dinamizare afectivă specială printr-un masaj efectuat la nivelul pieptului (zonă foarte sensibilă la femei), efortul minţii va reuşi după câteva zile sau săptămâni să dea un sens tot mai deplin acestei proceduri (în aparenţă banală). Reamintim că exerciţiile care angrenează corpul fizic şi care nu au un conţinut emoţional nu pot susţine femeia din punct de vedere afectiv în procesul de transformare.

Metoda aceasta, a acoperirii "golului interior", este cât se poate de simplă şi fiecare din noi măcar a schiţat-o de mai multe ori. Scopul

descrierii sale este acela de a desluşi cele câteva etape ale sale şi de a pune în evidenţă eficienţa sa obiectivă.

Pentru a ajunge să fie aplicat acest procedeu, trebuie parcurs un drum care pentru anumite femei se dovedeşte a fi destul de spinos. Drumul acesta este de la momentul la care se manifestă activ incapacitatea (temporară) de a simţi o anumită stare şi până la dificilul moment în care realizăm efectiv că ne confruntăm cu această incapacitate. Poate deveni unul din cele mai dureroase lucruri pentru o femeie să-şi dea seama că este incapabilă să simtă, să trăiască anumite sentimente sublime. Este suficient să ne gândim la acel pustiu interior al femeii frigide, pentru a realiza cât de descurajant poate fi pentru o femeie să simtă că are anumite închideri sufleteşti.

Problema cea mai grea nu este aceea că un loc gol din suflet trebuie să înflorească, ci că o mulţime de false trăiri, de (auto)amăgiri, de straturi de indiferenţă (spoite cu scopul de "protecţie" în faţa suferinţei) trebuie "demolate" pentru a lăsa acel loc din suflet să înflorească cu adevărat. În măsura în care o femeie s-a ataşat de imaginea pe care şi-a creat-o în proprii ochi, îi va fi foarte greu şi adesea dureros să se desprindă de aceasta. O afirmaţie, fie ea şi parţial adevărată, de genul "Tu eşti încă falsă în anumite momente" conştientizată la adevărata sa valoare, ori nu poate fi înghiţită, ori face ravagii în sufletul unei femei. Atunci cea mai eficientă metodă rămâne tot auto-analiza şi pregătirea sufletească pentru o confruntare poate dură, dar foarte folositoare, cu modul în care suntem reflectaţi de către ceilalţi.

Această pregătire sufletească vizează amplificarea unor trăsături, care ne fac să ne apropiem spontan şi fără efort de noi înşine şi de ceilalţi. Acestea sunt:

Simplitatea

Este cea care ne desprinde de tiparele pe care societatea, prin obligaţiile pe care le impune, ne face să le adoptăm. Simplitatea este util de manifestat în gândire, în vorbire, în exprimare în general. Nu este un îndemn ca în toate discuţiile să fim simpli şi direcţi, dar măcar în cele cu persoanele de care ne simţim şi pe care le dorim apropiate putem îndepărta cuvintele de prisos şi falsele zorzoane de exprimare. Această simplitate, va da cuvintelor noastre o mult mai mare forţă şi ne va împiedica să ne facem o falsă imagine despre noi înşine. Iată un exemplu de comunicare complicată şi cu înflorituri care poate "scăpa" cu uşurinţă după o săptămână de la începerea unui program intensiv de armonizare: "Bună, G! Uite, urmez o cură intensă de înfrumuseţare. Este extraordinar, parcă se dă timpul înapoi. Mă simt de la o zi la alta tot mai feminină, mai senzuală, mai îndrăgostită.. Nu ştiu cum, este o deschidere pe care o simţeam de mult în mine şi care acum mă face să trăiesc o stare spontană de fericire"

Exceptând cazul în care G. este foarte naivă şi are nevoie de încurajarea pe care i-o dă faptul că altor femei le merge bine, caz rar întâlnit, exuberanța din afirmația respectivă ar fi mai util să fie exprimată prin: "G., că m-ai întrebat cum îmi merge, voiam să-ți spun şi ție că am început un program de armonizare şi lucrurile decurg deocamdată bine. Un semn bun este acela că trăiesc crâmpeie din sentimente pe care aş fi vrut să le simt de mult" sau: "... mă simt mai bine de când fac eforturi sistematice, după nişte metode verificate de a mă face mai frumoasă. Deşi nu simt că am intrat decisiv pe făgaşul bun, deja mi s-a amplificat dorința de a merge până la capăt de această dată."

Simțul umorului

Este un dar miraculos care diminuează orgoliile, tempereazā imaginația pesimistă, cheamă bunul simț pentru a regla spontan şi fără greş accesele de disperare, exasperare, mânie neputincioasă, plictiseală, cinism etc. Umorul poate fi exteriorizat sau nu. Cel mai util este să ne cultivăm umorul interior. Dacă reuşim să surprindem la voință latura comică a lucrurilor este posibil să percepem mult mai mult din realitate. Aceasta deoarece umorul este o barieră pentru stres, fiind practic un mijloc de apărare infailibil în fața situațiilor şi constatărilor care ne pot leza sufleteşte. Diferența între a privi o situație stresantă cu umor şi a o privi fără umor este analoagă celei de a privi flacăra sudurii cu şi fără ochelari fumurii - în primul caz, când suntem protejați, vom putea să vedem ceea ce este necesar, fără a ne orbi flacăra sudurii, în timp ce în al doilea caz în scurt timp ochii vor căpăta o sensibilitate dureroasă. Pentru unii oameni realitatea este asemeni luminii prea puternice pentru ochii lor: dacă o privesc în față suferă, dacă evită să o privească nu pot vedea ceea ce fac. Umorul sincer, lipsit de răutate, artificialitate şi prefăcătorie, este calea extrem de scurtă şi plăcută de a ajunge la minunata stare în care să luăm lucrurile aşa cum sunt prin prisma inepuizabilei veselii şi dorințe de joacă a sufletului uman. Umorul nu apare prin simpla atribuire verbală a unei valențe comice unei situații grave, ci prin simțirea comicului din fiecare lucru, situație. Este util când nu putem vedea nimic comic sau care să ne poată înveseli în propria persoană să facem aşa încât pornind mai de departe să aducem lucrurile pe un făgaş comic. De exemplu, dacă nu vedeți încă nimic comic în faptul că aveți un apetit excesiv de puternic, e clar că trebuie să vă gândiți la cele mai nostime personaje de desene animate slabe şi cu dietă crudivoră.

Vă puteți imagina propria persoană stând pe frigiderul plin cu bunătăți, mestecând un morcov şi vorbind cu o voce puțin pe nas în bucătărie cu soțul (iubitul sau mama) aşa cum face extrem de suplul şi elasticul Bugs Bunny? Dacă nu, puteți să vizionați cele mai reuşite desene animate cu respectivul personaj până prindeți gustul acestui gen de umor. Dacă nu se rezolvă nimic nici aşa, puteți să vă gândiți la imbatabilul Popey care se

hrăneşte doar cu o cutie de spanac într-un episod ori, dacă vreţi să slăbiţi şi mai tare, la gingaşa lui soţie - Oliv. Dacă cei din jur vă necăjesc puteţi să-i ridicaţi şi pe ei la rangul unor personaje de desene animate, să-i asociaţi în minte cu cele mai trăsnite şi vesele situaţii şi scene. Aceasta dacă vă mai simţiţi copil, dacă nu, puteţi înlocui desenele animate cu orice altceva, comic, dar să fie şi de calitate. Când aţi epuizat toate resursele, rugaţi o persoană apropiată să vă gâdile, chiar dacă nu vă place...

Întotdeauna există o soluţie ca să mai putem râde. Dacă vă place umorul mai rafinat şi nu sunteţi o persoană prea creativă, vă va fi mai greu, cel puţin până vă întoarceţi la starea de copil. Dar cu umor puteţi accelera şi acest proces de tranziţie spre perioada jucăuşă şi plină de candoare (dacă n-aţi trăit-o la timp aşa cum ar fi trebuit - este clar că trebuie să o faceţi chiar acum). Să ştiţi, totuşi, că pentru cine caută se mai găseşte şi umor rafinat[1].

La întrebarea: "Umorul poate deveni periculos?" răspunsul este nu, cu precizarea că abuzul de umor negru îl face pe acesta să rămână negru, dar să nu mai fie umor. Glumele proaste, puţin sadice ori masochiste, sarcasmul generalizat şi cinic, nu au nimic de a face cu umorul, la fel ca şi râsul stresat sau incolor al celor slabi de minte.

Este adevărat că uneori sub masca umorului se pot ascunde anumite slăbiciuni pe care respectiva femeie să nu ştie cum să le depăşească - este, de exemplu, cazul tipic al femeii grăsuţe, vesele şi retrase (sau prea agresive), mai ales cu persoanele de sex masculin care o atrag. În cazul acesta ea trebuie să caute râsul eliberator, din inimă, care este un remediu excelent pentru persoanele lipsite de voinţă, complexate, etc. Deci, dacă aveţi umor şi credeţi că nu vă ajută - rafinaţi-l şi, mai ales, faceţi-l să vină din inimă.

Un ultim sfat, fiţi foarte conştiente atunci când râdeţi, mai ales dacă sunteţi într-o stare dificilă. Aceasta vă va ajuta să vă păstraţi vreme îndelungată starea de veselie. Este bine să nu apară situaţia în care după o perioadă grea râdeţi cu poftă, după care mai faceţi câţiva paşi şi o luaţi de la capăt cu plânsul. Nu, nu e bine, dar cu atenţie se poate rezolva.

Un alt ultim sfat, atunci când sunteţi cu "inima zdrobită" căutaţi persoanele vesele, altruiste şi cu umor de calitate. În cazul în care nu le găsiţi, mai căutaţi-le odată, cu insistenţă. Dacă nici atunci nu le găsiţi până la viitoarele cercetări în acest sens veţi căuta în propria fiinţă umorul şi rafinamentul pe care-l căutaţi în exterior. Evitaţi glumele proaste, bufone, făcute de persoane jalnice, etc. - vă vor întrista. Odată ce aţi reuşit să vă recâştigaţi umorul, nu scăpaţi nici un prilej să-l întreţineţi. Este bine ca acasă să aveţi o trusă de prim ajutor în care să aveţi în permanenţă: o carte bună cu bancuri - necitită + zece fotografii cu propria persoană râzând cu poftă în cele mai variate companii, ipostaze şi locuri + 5 casete video cu cele mai

1 Vă recomandăm Walt Disney, care este inepuizabil ca rafinament şi subtilitate.

reuşite comedii şi desene animate[1] + o casetă cu propriul râs (în caz că l-aţi uitat) + telefonul şi adresa unei persoane care să vă gâdile competent, altruist şi cu eficienţă.

Dacă nici aşa nu merge, faceţi o baie cu apă rece, mergeţi în centru, prin magazine şi probaţi toate hainele care credeţi că v-ar sta nostim. Faceţi ceva constructiv în acest sens, numai nu abandonaţi (mai mult sau mai puţin subtil şi conştient) programul de înfrumuseţare pe care l-aţi început.

Simţul proporţiei

Este cel care ne face să cântărim just ceea ce afirmăm, interior şi exterior. Acest simţ poate fi asimilat prin simpla acţiune de a ne gândi de două-trei ori înainte de a utiliza cuvinte, care se referă la noi sau la activităţile pe care le efectuăm, de genul: perfect, sublim, extraordinar de profund, deosebit de..., extraordinar de... etc.

Oare simţim de fiecare dată ceea ce vrem să exprimăm cu aceste formule?

Iată o simplă afirmaţie care ne poate face să pierdem mult uneori: "Mă simt extraordinar!" - Oare chiar aşa să fie? În anumite momente ne putem simţi mai bine, bine, uşuraţi, ceva mai liberi, simplificaţi interiori, împăcaţi. Extraordinar ne putem simţi, dar mai rar. Este o sintagmă care nu prea lasă loc în sufletul nostru pentru mai mult, cel puţin momentan. Ori adesea este loc de mai mult, iar dacă noi ne-am amăgit cu sintagme de fericire, pe care le-am şi crezut vom acumula din plin tensiunea creată de un gol pe care ne păcălim (adesea fără să vrem) că l-am umplut.

Simţul responsabilităţii

Este cel care ajută la dobândirea unei percepţii limpezi a ceea ce este realizat şi simţit în noi şi în cei din jur. Unele cuvinte, expresii, sau evocări prin gesturi ale anumitor sentimente au semnificaţii sacre pentru sufletul uman, mai ales pentru sufletul sensibil şi tainic al femeii. Utilizarea lor fără grijă şi cu o idee vagă asupra conţinutului lor poate crea profunde crize interioare. Iată câteva expresii şi cuvinte cu o mare încărcătură sufletească benefică, care, utilizate fără a le simţi cu adevărat, fără responsabilitate pot crea, mai ales în timp, mari crize lăuntrice: iubire, sinceritate, cu toată sinceritatea, cu toată dragostea, profund, deosebit de profund, mă deschid sufleteşte, simt că iubesc toţi oamenii, iubitul meu, mă simt puternică, mă simt plină de voinţă, încredere în sine (în sensul de a avea această încredere), spiritual, dumnezeiesc, divin, cu toată fiinţa. Pe de altă parte, ne-utilizarea lor atunci când cu adevărat este cazul, generează momente în care îmbrăcăm cu cuvinte sterpe şi inadecvate adevăruri înmugurite în noi şi care au nevoie de lumina reflectării noastre. Şi într-un caz şi în celălalt pot fi declanşate tensiuni

datorită lipsei de responsabilitate față de propriile sentimente.

Modestia

Este calitatea sufletească ce ne conferă puterea de a fi noi înşine, cu limitări şi deschideri, cu aspirații şi "loc de mai bine". Este şi impulsul sufletesc ce ne împinge să aflăm care este adevăratul context evolutiv în care ne aflăm. Este tăria sufletească de a-i lăsa pe alții să ne admire frumusețea şi deschiderea proaspăt dobândite, de a observa atunci când suntem lăudați şi bucata de drum (evolutiv) pe care o avem de parcurs în momentul imediat următor.

O bună metodă de a deveni modeşti este dobândirea celorlalte calități enumerate până acum. În completare ar fi, totuşi, util să ne surprindem (simțindu-ne) cât de mult ținem la imaginea noastră față de ceilalți. Am putea avea surprize..

O metodă utilă de a ne menține modeste este de a evoca întotdeauna cu putere locul de unde am plecat. De exemplu, multe din femeile care au început un program de armonizare s-au plâns de faptul că se confruntă cu dificultăți în finalizarea anumitor etape, deşi rezultatele obținute în primele faze sunt cât se poate de încurajatoare. Simpla amintire a stării fizice, psihice şi mentale de la care au pornit le-ar repune pe făgaşul modestiei şi realizând că au depăşit totuşi multe obstacole şi-ar recâştiga astfel încrederea în valoarea procedeelor pe care le fac.

Un avertisment util este acela că există numeroase forme de falsă modestie de la cea al cochetei care se plânge cât de rău arată pentru a mai primi un compliment, la cel al pesimistelor de circumstanță, care țin să accentueze faptul că nu au nici cel mai mic dubiu că nu fac nimic până la capăt sau măcar satisfăcător, că în general nu există la ele nimic care să intereseze un om cu judecată.

Pesimismul de circumstanță are un frate: pesimismul cronic, care are de-a face mai puțin cu lipsa de modestie şi mai mult cu dorința puternică şi îndelung reprimată de a primi mângâieri, de a fi apreciată, admirată, etc.

Simțul unității

Nu se referă în acest context la unitatea cauzală a întregii lumi, ci la o viziune de ansamblu care trebuie să existe după fiecare comunicare, etapă încheiată, etc. Este util atunci să observăm dacă apar discrepanțe evidente în ceea ce spunem sau în ceea ce facem. Dacă, de exemplu îi comunicăm psihoterapeutului că nu ne interesează decât prea puțin felul în care arătăm, după care îi mărturisim că nu ne place ceea ce vedem ocazional în oglindă, putem fi sigure că undeva ceva nu merge, deoarece ceva care nu ne interesează nu poate declanşa nici repulsie, nici atracție. Sau: Dacă spunem că am avut o săptămână deprimantă, cu multe tensiuni, dar în care am simțit perfecțiunea unei posturi yoga din cadrul unui program de

perfecţionare - este evident că cele două nu sunt compatibile, deoarece posturile yoga fiind un ansamblu ce acţionează psihosomatic, ne pun în rezonanţă cu energii atât de intense încât înlătură pentru o bună perioadă de timp cea mai înverşunată depresie, anxietate sau stare de iritabilitate. Metoda este simplă şi necesită dorinţa de a cunoaşte adevărul care să ne împingă să observăm sensul a ceea ce relatăm sau facem.

Simţul unităţii nu ne fereşte doar de supraevaluare, ci şi de subevaluare. Multe femei tind să facă o sumedenie de comparaţii cu altele, dar mai puţin cu ele însele. Privind prea mult în exterior, propriile progrese (sau regrese) vor trece neobservate, percepţia asupra propriei fiinţe fiind redusă la puţinele momente în care este îndreptată atenţia şi spre ce se petrece cu propria fiinţă. Este un caz tipic în care percepţia continuă a propriului proces evolutiv este ruptă. Într-un asemenea caz auto-evaluarea devine practic imposibilă şi în lipsa auto-evaluării satisfacţiile sufleteşti nu pot apare. Se riscă atunci apariţia unei percepţii (false datorită faptului că nu este unitară) a unei stagnări evolutive, când în realitate totul în fiinţa noastră este într-o permanentă mişcare şi deci în transformare.

Percepţia unitară a unor comunicări proprii ne ajută să realizăm anumite contradicţii din propria fiinţă. Iată exemplul unei femei deziluzionată de relaţii afective nereuşite, însingurată, care a ajuns să se plafoneze, sugestionându-se cu minuţiozitate că este o fiinţă care nu are nevoie de foarte multă dragoste, că nu simte nevoie să fie femeie, să se bucure plenar. Cu toate acestea, fiind întrebată despre felul în care priveşte lumea ea "scoate la lumină" faptul că îi plac oamenii care pun suflet, că nu vrea să devină "nesimţită" (adică fără simţire), că îi plac oamenii "afectuoşi şi sinceri". La întrebarea, mai directă, dacă simte nevoia de a fi femeie, de a fi iubită ea devine brusc închisă, se limitează la afirmaţii de genul "Eu mă mulţumesc să fac lucrurile bine", "Nu vreau să mă destabilizez", "Am închis această problemă" etc. Simpla punere alături de către ea însăşi a celor două etape ale discuţiei ar pune în evidenţă o mare discrepanţă între aspiraţiile ei şi ceea ce crede în acest moment despre ea însăşi. Este de la sine înţeles că sesizarea clară a propriilor aspiraţii, a propriilor afinităţi va produce o revoluţie interioară, îi va retrezi entuziasmul şi o va face să caute din nou plină de fervoare cele mai potrivite căi de a-şi împlini aspiraţiile. În lipsa percepţiei unitare a propriilor afirmaţii, însă, propria fiinţă rămâne împărţită.

Iată aşadar câteva calităţi şi câteva sugestii de dezvoltare a lor care vă vor duce la atât de utila împăcare cu propria persoană, împăcare care vă va deschide ochii apoi asupra paşilor care mai sunt de făcut spre a deveni frumoase, armonioase, capabile de a emana adevăratele calităţi feminine.

Mărirea capacităţii de autoevaluare este unul din scopurile a ceea ce am prezentat până acum. Autoevaluarea corectă va grăbi mult procesul de înfrumuseţare, îndepărtând multe din barierele de ordin psihologic care

determină femeile complexate, lipsite temporar de entuziasm, descurajate să abandoneze totul după primii paşi.

Tehnica de transformare a gândirii negative şi a impregnărilor emoţionale distructive

Încărcătura emoţională foarte puternică a unor gânduri, impresii le fac pe acestea să acţioneze foarte puternic în fiinţă chiar dacă sunt false.

Adesea complexul de emoţii care însoţeşte gândurile, tendinţele, acţiunile orientate greşit sunt foarte amestecate, blocând orice efort conştient de re-orientare. Adesea apar amalgamuri de emoţii pozitive şi negative, care dau o rezultantă descendentă sau care susţin idei false, (auto)distructive.

Aceste impregnări emoţionale foarte puternice, care se manifestă fie sub forma ataşamentului, fie a repulsiei, însoţesc gânduri, idei şi opinii din cele mai diverse. Unele femei, de exemplu, au impresia că grija faţă de propriul corp le îndepărtează de spiritualitate, de aspectele profunde. Ataşamentul lor foarte puternic de ideea de rafinament, spiritualitate, profunzime lăuntrică, noţiuni care adesea se prezintă sub forma unor nebuloase, intră într-o ilogică şi foarte puternică contradicţie cu frumuseţea plenar exprimată la toate nivelurile. Această ilogică opoziţie nu-şi va găsi niciodată rezolvarea prin descoperirea teoretică a unor demonstraţii argumentate despre indisolubila legătură între spiritualizarea unei femei şi înfrumuseţarea sa. Rezolvarea acestei situaţii se află în suflet, acolo unde motivaţii foarte puternice generează conflicte şi tensiuni între natura instinctuală nerafinată şi dorinţa, încă neclar, dar puternic conturată, de a fi o fiinţă conştientă, capabilă de încredere şi respect de sine. Referindu-ne la acest exemplu, pentru cineva aflat în exterior este evident că o femeie care a reuşit să-şi transforme structura fizică, să o controleze, să aducă la lumină frumuseţea din ea, să-şi canalizeze voinţa pentru a depăşi condiţionările destinice legate de corp, să ajungă să împlinească idealul de frumuseţe, aflat în orice femeie, va reuşi mult mai uşor să ajungă spre spiritualitate. Mult mai greu îi va fi unei femei care pendulează între dorinţa neexprimată (uneori dureros exprimată) de a fi cu adevărat femeie şi dorinţa de a rămâne aşa cum este pentru a nu se confrunta cu anumite situaţii care ar destabiliza-o creîndu-i noi conflicte.

Simpla explicare a unor necesităţi, neînsoţită de mutaţii majore în plan sufletesc va rămâne fără efect sau doar cu efect de suprafaţă (adică tot fără efect).

Iată, deci, o primă necesitate care apare atunci când se urmăreşte (auto) decondiţionarea femeii de prejudecăţi aberante privitoare la corpul său fizic: aceea de urmări în primul rând compensarea la nivel emoţional a situaţiei. Această necesitate apare datorită motivaţiilor foarte puternice care

stau în spatele unor tendințe de desconsiderare, motivații care determină atitudini care se manifestă foarte intens în sens distructiv. Este cazul, descris într-un subcapitol anterior, în care o motivație care fundamental este bună se manifestă sub forme pervertite. Privind din această perspectivă ne dăm seama că sub un conflict născut într-o femeie între spiritualitate-frumusețe fizică se pot afla o diversitate de motivații pe cât de diverse, pe atât de puternice și greu de descifrat de persoana în cauză. Un astfel de conflict poate fi produs de:

-motivații de natură vitală - femeia în cauză nu este deloc sigură că va putea duce până la capăt un proces de înfrumusețare (fie că recunoaște interior, fie că nu). Într-un asemenea caz simpla existență în subconștient a unei traume emoționale produse de constatarea că inevitabil propriul corp se degradează sub trecerea timpului, luând forme urâte, (aparent) lipsite de viață, terifiază persoana în cauză, care se cantonează în negarea fizicului și în căutarea unei evadări în intelect, în convenționalism, etc. Este o situație asemănătoare cu cea a unui copilaș care vede un film cu o scenă teribilă și întoarce capul de la ecran sau pleacă în bucătărie sub pretextul că vrea să-și aducă de mâncare de teama de a nu fi martor la ceva care este sigur că va fi neplăcut. În analogia noastră copilașul este femeia în cauză iar filmul este chiar viața acesteia care inevitabil are momente grele pe care ar vrea să nu le vadă de teama că nu le va putea depăși.

-motivații de natură senzuală - satisfacerea în plan senzual implică în mod necesar plăcerea de a percepe în mod plăcut propria persoană. Există multe femei pentru care conștientizarea faptului că arată altfel decât își imaginau este șocantă. Apare atunci teama de a nu pierde ființa dorită, de a nu spulbera dulcile visuri (de care unele femei sunt foarte atașate) care porneau de la o realitate fictivă, etc. Alteori dorința de a fi femeie, de a fi dorită și de a fi împlinită din toate punctele de vedere este DUREROS de puternică și este în consecință refulată. Aprofundarea unui proces de armonizare fizică ar scoate acest vulcan al dorinței la suprafață și nu există deloc siguranța că acest impuls va putea fi stăpânit și controlat, așa încât să nu facă ravagii în viața femeii respective.

-motivații de natură volitivă - sunt în acest caz în legătură mai ales cu voința de a fi, dacă nu prima, măcar în frunte, de a fi (auto)respectată, de a nu-i fi în vreun fel lezată demnitatea (iar demnitatea de a fi femeie este mult mai puternică decât și-o închipuie nu numai bărbații, ci chiar femeile însele). Pentru anumite femei a le arăta faptul că nu sunt suficient de feminine, a faptului că sunt "mai prejos" de cât alte femei din anumite puncte de vedere, motiv pentru care ar putea să nu fie preferate este o insultă pe care nu o vor ierta. Multe dintre aceste femei evită cu abilitate toate aceste situații în care ar mai avea de învățat, iar dacă totuși acceptă aceste situații ele solicită condiții mai speciale și un program mai individualizat, refuzând de multe ori să ia lecții în public.

Toate motivațiile de la care pleacă aceste probleme, aceste aversiuni sau repulsii foarte puternice, care pot stopa procesul evolutiv al femeii, sunt la originea lor benefice, însă modul în care ele se manifestă este pervertit.

Aceste situații s-ar rezolva mai uşor dacă aceste idei susținute de impregnări emoționale negative ar apărea foarte clar încă de la început. Problema este însă că acest gen de blocaje pot apare la fel de bine şi în prima şi în cea de douăzecea sau a şaptezecea zi de când a fost declanşat programul de armonizare. Aceasta deoarece procesul de conştientizare este lent, fiind condiționat de anumite cicluri lăuntrice şi exterioare. O intensitate redusă a eforturilor de armonizare, cu un program care nu este menținut constant, cu eforturi anemice şi lipsite de trăire lăuntrică va mări mult posibilitatea apariției unor asemenea blocaje la nivel psihic.

Trebuie ştiut şi faptul că un program bine pus în practică şi bine condus poate reactiva şi el probleme care au fost refulate până atunci şi care fiind pentru prima dată văzute cu claritate pot speria ființa în cauză şi o pot descuraja momentan. Şi în acest caz trebuie să apară o deblocare psihică, o înlăturare din rădăcină a problemelor care apar.

O dată stabilite:

- cadrul de acțiune
- felul în care apar aceste gânduri susținute nu de forța lor intrinsecă, ci de trăirile negative care le însoțesc şi
- sursele posibile ale acestui conflict,

rămâne doar de aflat cum se rezolvă această situație.

Tehnica deblocării psihice şi mentale

Este bazată pe puterea conştiinței umane de a "lumina" zonele cele mai ascunse şi dureroase ale ființei, pentru ca apoi spontan să transforme emoțiile negative în unele pozitive, constructive, dătătoare de forță.

Timpul cel mai bun de execuție al acestei tehnici este în momentele de tensiune sufletească maximă, atunci când sufletul este împărțit, când ne confruntăm cu imposibilitatea continuării procesului de auto-transformare datorită unor conflicte interioare prea puternice. Mai simplu spus, atunci când intensitatea trăirilor contradictorii este maximă.

Această modalitate necesită "efortul" de a ne deschide sufleteşte, curajul de a recunoaşte şi de a ne relata propriile probleme lăuntrice profunde. Pentru reuşita acestui demers sunt necesare sinceritatea şi o anumită trezire a candorii.

Tehnica poate dura între jumătate de oră şi una sau chiar două ore. Este bine ca înainte de a executa tehnica să ne interiorizăm, să ne retragem conştiința din sfera preocupărilor exterioare, orientându-ne către interiorul nostru.

- Vom realiza o relaxare completă timp de câteva minute.
- Ne vom concentra apoi pentru alte câteva minute în inimă,

spunând o scurtă şi sinceră rugăciune. Într-o stare de puternică afectivitate ne vom pregăti să executăm prima etapă.

♦ Prima etapă va fi desfăşurată fie cu creion şi hârtie, fie cu ajutorul unui reportofon (sau cu ajutorul unui casetofon cu înregistrare).

Căutăm să aducem în minte, pline de iubire de sine, de candoare şi sinceritate, problema sau complexul de probleme care ne grevează acum dezvoltarea, transformarea în bine şi care ne apasă. Le aducem în minte cu putere, fără teamă. Începem să le scriem ori, dacă facem tehnica cu reportofonul, să le spunem, urmărind să nu "ne ferim" de nici una din emoţiile pe care acum le trăim.

Cu o voce din care lăsăm să răzbată sinceritatea, fără însă a ne lăsa copleşite de emotivitate, relatăm ce "ne doare" în acest moment, ce sentimente, ce contorsionări sufleteşti apar. Pe fundalul de afectivitate intensă pe care o menţinem vom remarca cum "ne deschidem inima", cum experienţele dureroase ies la lumină alături de aspiraţiile noastre luminoase încă neîmplinite.

Pentru a ne ajuta, putem evoca prezenţa unui prieten drag şi foarte apropiat pe care îl avem sau pe care dorim să-l cunoaştem şi căruia putem să-i povestim intimitatea noastră deoarece el o poate înţelege. Prezenţa aparatului de înregistrat putem să o percepem ca o punte de legătură, de comunicare cu prietenul drag, înţelegător şi puternic. Atunci când relatarea se poticneşte, ne ajutăm intensificând starea afectivă, raportându-ne la ceea ce avem mai drag, mai iubit. Ne putem permite chiar lacrimile, putem aprofunda cât de mult sentimentele frumoase, căutarea fericirii ascunse.

Lăsăm să curgă relatarea până în momentul în care simţim nevoia să ne oprim. Această nevoie de a nu mai continua va apare spontan, ca atunci când se produce un declic. Nu este vorba de o secătuire a energiilor ca după o porţie serioasă de plâns "în disperare", ci este chiar o anumită compensare a unor energii (emitive şi receptive) din fiinţă.

Căutăm să ne destindem, să realizăm câteva posturi care să ne eleveze mintea şi sufletul (POSTURA VULTURULUI, POSTURA PLUGULUI, POSTURA LUMÂNĂRII) şi/sau câteva respiraţii controlate.

♦ Începem cea de-a doua etapă continuând înregistrarea în care reluăm firul emoţiilor şi al evenimentelor care ne-au marcat în această ultimă perioadă de timp şi le relatăm detaşat, ca un observator obiectiv, sesizând erorile pe care le-am comis, gradul de implicare emoţională, tendinţele care se confruntă în propria fiinţă. Atitudinea noastră trebuie să fie cumva asemănătoare cu aceea a prietenului foarte bun, aproape de ideal căruia ne-am confesat la început. Relatarea trebuie să fie cât mai atentă, mai profundă, fără urmă de (auto)compătimire sau critică. Dacă ne vin în minte soluţii viabile pentru a rezolva situaţia apărută le vom da fără să ezităm dar şi fără a detalia, mărginindu-ne să precizăm existenţa şi realitatea unor "ieşiri" din situaţie.

♦ În ultima fază vom analiza cele două înregistrări sau scrieri,

urmărind pur şi simplu să devenim conştienţi de mesajul celor două. Atitudinea interioară, veţi observa, aproape că nu mai trebuie cultivată pentru că spiritul de căutător, dorinţa autocunoaşterii ne va determina să fim foarte deschişi şi înţelegători.

Dacă am făcut acest procedeu cu foaia de hârtie şi cu creionul vom pune alături cele două relatări şi le vom analiza comparat - fragment cu fragment, citind fiecare etapă din relatare în ambele viziuni.

Dacă am făcut o înregistrare o vom asculta fragment cu fragment. Acelaşi eveniment sau stare o vom asculta întâi povestită direct şi cu întreaga încărcătură emoţională a momentului după care o vom asculta relatată pe un ton lucid şi calm. Lăsăm un moment de pauză pentru conştientizare după care trecem la următorul fragment.

Despre efectele acestei tehnici veţi avea probabil mai multe remarci de făcut decât putem consemna în paginile prezentei lucrări.

Este bine de ştiut că:

- în timp, ne vom adapta tot mai bine şi vom fi tot mai pline de spontaneitate în timpul relatărilor

- s-ar putea să remarcăm că nu prea ştim cum să relatăm lucide şi fără să ne implicăm un eveniment cu profundă încărcătură emoţională. Aceasta s-ar putea să ne îngrijoreze în prima fază, dar nu-i nimic, putem să ne corectăm pe loc, reluând de mai multe ori relatarea pe ton obiectiv până simţim că reuşim o deplină luciditate şi obiectivitate.

- nu trebuie să ne complicăm fiind false sau exagerate atunci când relatăm "sincer", sau înflorind, compătimindu-ne, divagând, etc. Este bine să reţinem şi să ne repetăm că totul trebuie să vină "din inimă" şi că "lucrurile oricum decurg de la sine"

- nu este deloc necesar, ci chiar din contră, este contraindicat să încercăm să arătăm ce-am scris unui prieten, cunoscut, iubit, etc. Este o problemă pe care o rezolvăm cu atotputernica noastră Conştiinţă şi e bine să nu încercăm să facem rost de "înlocuitori" pentru ea.

- este indicat să ştergem înregistrarea sau să distrugem foile pe care am scris în timpul acestui procedeu. Ceea ce rămâne în urma tehnicii este o limpezire a sufletului şi minţii care oricum nu se face nici pe banda magnetică, nici pe hârtie, ci undeva în suflet de unde nu poate fi ştearsă niciodată. Aşa încât nu trebuie să mai păstrăm materialele ajutătoare.

- nu este deloc bine ca "materialele-bombă" înregistrate în timpul acestei tehnici să fie folosite pentru impresionarea sau convingerea unor persoane care intră într-un fel sau altul în sfera dumneavoastră de interese. Cel mult puteţi să reţineţi mental sau să vă notaţi într-un jurnal intim ceea ce aţi trăit.

- această tehnică se bazează pe nişte principii universal valabile foarte puternice. În ciuda simplităţii sale (dezarmante am putea zice) este foarte puternică, fiind un extraordinar mijloc de reechilibrare.

Capitolul 12
MENTALUL,
UN INSTRUMENT DE ÎNFRUMUSEȚARE INFAILIBIL

0. PREAMBUL

Relația dintre minte și frumusețe este intuită de foarte multe femei și bărbați contemporani. Ultimele sondaje de opinie arată o deplasare considerabilă a preferințelor în alegerea iubitei sau iubitului spre calitățile sufletești și mentale și mai puțin spre cele fizice și care țin de bunăstarea materială. Punctajele date de cei și cele chestionate situează pe primele locuri: romantismul și iubirea, simțul umorului și buna dispoziție, inteligența și bunul simț. Abia pe locul 6, respectiv 7 se situează aspectul fizic și sex-appeal-ul și pe locul 8 averea și poziția socială. Acest sondaj, făcut în Statele Unite, a uimit deopotrivă pe sexologi și pe psihologi, deoarece cu numai patru decenii în urmă lucrurile stăteau tocmai invers.

Motivul pentru care am introdus aceste informații care se preocupă eminamente de aspectul fizic armonios este acela că realmente aspectul fizic al femeii nu poate fi separat de calitățile sale mentale și psihice și depind foarte mult de acestea.

Este știut că femeile inteligente și deschise sunt printre puținele care nu resimt lipsa iubirii până la vârste înaintate, având aproape mereu parte de iubire. De asemenea, sunt cunoscute cazurile inverse în care atitudinile dizarmonioase de genul "aș vrea să fiu, să mă simt frumoasă, dar..." sau "de-ar fi să mai am eu vârsta...", sau "ce-mi trebuie mie asta (adică frumusețea)" duc la pierderea strălucirii specific feminine, care valorează cel puțin cât grația formelor. Mai mult, formele fizice ale femeii sunt în permanență influențate, modelate de ceea ce EA gândește și crede cu tărie despre ea însăși.

Unii sexologi de prestigiu ai acestui sfârșit de mileniu au început să opereze în mod curent cu așa numitul "sistem minte/corp" - mintea și corpul interacționează în permanență și se consideră că o dezechilibrare a

unuia va duce automat la dezechilibrarea celuilalt. Iată ce afirmă dr. R. Copelan, reputat sexolog din Statele Unite, despre această chestiune: "Atitudinea dvs., ceea ce gândiţi vă afectează anatomia... Atunci când ajungeţi să realizaţi acest adevăr, deveniţi mult mai conştiente şi mai lucide".

S-a descoperit că subestimarea propriei valori duce implicit la scăderea sa, scădere care de această dată este reală.

Ca femeie, sfatul general acceptat este acela de a vă considera o persoană atractivă, cu un farmec fizic şi o forţă de seducţie deloc de neglijat, fără a uita că puteţi aduce schimbări benefice şi conştiente aparenţei dumneavoastră fizice. Una din problemele întâlnite foarte frecvent la femeile care vor să devină mai frumoase este descurajarea, care fie blochează orice iniţiativă mai serioasă şi susţinută, fie anulează prin mecanismul auto-sugestiei negative eforturile conştient depuse în acest sens (al înfrumuseţării). În baza foarte bogatei sale experienţe acelaşi sexolog, dr. R. Copelan, afirmă fără a exagera deloc: "Nu vă faceţi griji, căci avem cu toţii o capacitate aproape infinită de a ne transforma în bine, atât din punct de vedere fizic, cât şi psihic."

O altă piedică mentală în calea înfrumuseţării este falsa imagine despre sine. Este vorba de cazurile în care gânduri care nu au un suport real, fiind aproape în totalitate un produs al fanteziei, fac femeia să se perceapă mult mai armonioasă decât este, despărţind-o de realitatea obiectivă şi împiedicând-o în acest fel să acţioneze pentru a-şi modifica în bine corpul, fondul psihic şi gândurile. Dacă în primul caz, al subestimării, gândurile descurajante sunt motivate de o teamă de a nu fi ridicolă, respinsă, dezamăgită, etc., în al doilea caz teama de a nu fi respinsă, dezamăgită, de a nu pierde bruma de autoconsideraţie generează o evadare în imaginaţie, care ajunge pe nesimţite să interfereze cu simţul realităţii.

În rezumat, atunci când studiem relaţia dintre minte şi frumuseţea feminină trebuie avute în vedere următoarele aspecte:

- felul în care o femeie gândeşte, calitatea gândurilor, forţa de menţinere a gândurilor benefice şi de transformare a gândurilor mai puţin benefice influenţează decisiv modul în care este percepută de ea însăşi şi, mai ales, de către cei din jur;

- gândurile care sunt menţinute predominant în minte modelează, cu sau fără voia persoanei care le emite, corpul acesteia;

- discernământul între ceea ce este adevărat şi ceea ce este fals în ceea priveşte propria stare de armonie, condiţionează posibilitatea femeii de a-şi percepe adevăratele necesităţi fizice, psihice şi mentale şi de a acţiona în consecinţă;

O femeie lucidă, cu o gândire pozitivă puternică şi cu o mare capacitate de transformare în sens benefic chiar şi a ideilor şi emoţiilor negative va porni sub cele mai bune auspicii demersurile de înfrumuseţare

şi armonizare. O femeie obişnuită, din zilele noastre rareori se bucură, însă, de toate aceste calităţi, care, singure ar asigura bunăstarea şi frumuseţea în toate planurile, însă nu este mai puţin adevărat că gradat, cu perseverenţă ea şi le poate dezvolta.

1. CÂTEVA ELEMENTE DE BAZĂ PRIVITOARE LA STRUCTURA ŞI FUNCŢIILE MENTALULUI UMAN

Atunci când ne propunem să vorbim despre mintea umană în relaţie cu aspectul fizic, cu sănătatea fizică şi psihică, este obligatoriu să definim anumiţi termeni de bază cum ar fi: conştientul, subconştientul, sugestia şi auto-sugestia.

Conştientul

Este acea latură a fiinţei umane care permite reflectarea realităţii obiective. Conştientul unui om poate cuprinde mai mult sau mai puţin din realităţile materiale, sufleteşti şi mentale cu care acesta ia contact. Cu alte cuvinte, conştiinţa, în funcţie de puterea sa de cuprindere, poate fi mai contractată sau mai dilatată. O fiinţă umană este cu atât mai evoluată cu cât conştiinţa sa este mai dilatată. Marile probleme ale omului decurg din faptul că are o conştiinţă insuficient dilatată, motiv pentru care nu are acces la rezolvările problemelor sale, la totalitatea aspectelor benefice ale situaţiilor cu care se confruntă. Ceea ce conştientul unui om nu poate prelua la un anumit moment de timp, dar există în realitate şi se manifestă la cote sensibile în jurul său, este preluat de către subconştient.

Subconştientul

Este un termen larg utilizat în psihanaliză pentru a desemna sfera fenomenelor psiho-mentale care se desfăşoară în afara conştiinţei şi care au putut fi anterior conştiente (sau semiconştiente) sau ar fi putut deveni ulterior conştiente. Mai simplu spus, subconştientul este o parte a minţii, inferioară conştientului căruia îi este subordonată. Aici, (în subconştient) sunt "depozitate" toate simţămintele, fenomenele lăuntrice desfăşurate în noi şi pe care le-am uitat sau pe care nu le-am remarcat conştient, deşi ele ne erau accesibile la un anumit moment. Cele două structuri conştient-subconştient sunt compatibile. Informaţiile din subconştient pot fi accesate de noi în cadrul procesului de conştientizare.

O bună parte din viaţa noastră este influenţată, fără ca adesea să bănuim, de subconştient. Şuvoaiele de idei, de amintiri, de sentimente, de senzaţii care ne invadează adesea nu sunt altceva decât depozite de informaţii din subconştient care devin active în urma unor procese de

rezonanță declanșate la nivel psiho-mental cu sau fără voia noastră. Atunci când în subconștient sunt dinamizate idei și simțăminte benefice, ființa este armonioasă, mintea și psihicul sunt echilibrate, corpul este sănătos. Umplerea subconștientului de idei eronate, negative, perverse tulbură întreg echilibrul ființei umane. Asimilarea de către subconștient a unei foarte mari cantități de informație face ca aceasta să nu mai poată fi controlată de către conștient, mai ales atunci când voința, afectivul și inteligența sunt slab dinamizate. Aceasta explică, de exemplu, din ce cauză cei care vizionează filme violente devin violenți, sau pesimismul celor care sunt adânc impresionați de evenimentele nefaste etc.

Influența subconștientului asupra structurii fizice este covârșitoare. Deși oamenii de știință fac abia primii pași în acest domeniu, descoperind câteva corelații între activitatea creierului și cea vegetativă, câteva experiențe făcute de către psihoterapeuți, de către cei ce studiază medicina psihosomatică sunt edificatoare. Un asemenea experiment va fi relatat în această lucrare, el referindu-se chiar la problema înfrumusețării cu ajutorul minții, al puterii sale. Sugestia este cea care, preluată (sau nu) de conștient, odată ce intră și dinamizează subconștientul determină toate fenomenele fizice și psihomentale menționate anterior.

Sugestia

Este acțiunea, forța care influențează psihicul și comportamentul unei persoane sau chiar a unor grupuri, cu sau fără participarea conștiinței și voinței lor (uneori chiar împotriva conștiinței și voinței). Sugestia poate fi mai puternică sau mai puțin puternică. Cu cât provoacă o emoție mai intensă, cu atât sugestia are un ecou mai puternic în ființa umană. Totuși, pentru ca o sugestie să devină cu adevărat operabilă în mintea umană și să producă transformări este necesar ca ea să fie acceptată (acceptare care așa cum spuneam nu se face întotdeauna cu voia celui în cauză). Atunci când o sugestie este acceptată, ființa umană nu mai are o atitudine critică față de ea sau, mai precis, nu i se opune. Atunci se spune că respectiva sugestie a devenit autosugestie

Autosugestia

Este cea care ne modelează viața, ne creează imaginea despre noi înșine și despre lumea care ne înconjoară. În fiecare moment în mintea noastră există o multitudine impresionantă de autosugestii, mai mult sau mai puțin conștientizate. Toate așa-numitele convingeri ale noastre nu sunt altceva decât autosugestii intense, devenite astfel uneori în urma unor îndelungi analize ale faptelor, alteori pur și simplu pentru că le-am simțit familiare sau din motive care ne scapă. În procesul armonizării, al înfrumusețării trebuie eliminate autosugestiile negative, perturbatoare. Eliminarea unei autosugestii nu este deloc un proces ușor și cere

perseverență și convingere din partea celui în cauză. Orice sugestie sau auto-sugestie negativă, distructivă poate și trebuie să fie eliminată cât mai repede și înlocuită cu o alta benefică, pozitivă.

Autosugestia este unul din cele mai importante mijloace de (auto) transformare al ființei umane. Ceea ce este mai puțin cunoscut este că autosugestia nu acționează doar asupra psihicului și mentalului, ci și asupra unor procese fiziologice și chiar asupra formei corpului fizic. Este un fapt bine cunoscut în lumea sportului că autosugestia este ultimul salt important către piscurile performanței. Cu ajutorul ei poate fi mărită sau scăzută greutatea corporală, poate fi mărită capacitatea de efort, pot fi mult lărgite limitele de rezistență ale organismului uman.

2. ÎNFRUMUSEȚAREA CORPULUI FIZIC CU AJUTORUL AUTOSUGESTIEI

Autosugestia este și un mijloc eficient de armonizare și înfrumusețare a corpului femeii, fiind dintr-un anumit punct de vedere cea mai la îndemână metodă. Ea poate fi pusă în aplicare la orice moment de timp, în orice loc, cea care vrea să o utilizeze neavând nevoie de nimic altceva decât de încredere, imaginație și putere de concentrare.

Cea mai potrivită ilustrare a puterii extraordinare a autosugestiei este un exemplu concret de tratament. Vernon Coleman, în cartea sa "Body power" descrie detaliat terapia făcută de un cercetător american în domeniul psihologiei, doctorul Richard D. Willard de la Institutul de Științe Comportamentale din Indiana. El a sugerat unui număr de 27 de voluntare, cu vârsta între 22 și 55 de ani să participe la un experiment de 12 săptămâni care urmărea efectele autosugestiei pentru mărirea sânilor. La începutul experimentului fiecare participantă a fost măsurată cu multă atenție, urmărindu-se circumferința, înălțimea și lățimea sânilor, pentru ca ulterior să poată avea o dovadă clară a eventualelor modificări ale bustului.

Procedeul consta în contracția întregului sistem muscular urmată de relaxarea cât mai atentă a tuturor grupelor de mușchi, de jos în sus. Apoi femeile au fost îndrumate să-și închipuie că un prosop umed și cald le este aplicat pe sâni. Trebuia urmărită senzația de căldură la nivelul pieptului, urmată de autoinducerea senzației de pulsare a sânilor. Femeile urmau să realizeze acest exercițiu acasă, în fiecare zi, cât mai mult timp posibil.

După 3 luni de la începerea experimentului toate participantele puteau constata dimensiunea mărită a bustului. Astfel: 28% au remarcat creșterea sânilor la dimensiunile pe care le doriseră, 85% au constatat că sânii lor s-au mărit semnificativ. În medie circumferința sânilor a crescut cu 3,5 cm, înălțimea - cu 1,7 cm, iar lățimea - cu 2,5 cm.

De asemenea, au fost înregistrate şi alte efecte remarcabile: au dispărut asimetriile, sânii lăsaţi au revenit la forma lor iniţială, normală.

S-a putut constata că nu modificările în greutate au condus la mărirea dimensiunilor sânilor, aceste două procese nefiind corelate. De asemenea, femeile care aveau o mai bună reprezentare a exerciţiului, şi care au putut să vizualizeze mai clar întregul proces, au înregistrat creşteri mai mari.

Au mai fost experimentate şi alte exerciţii de mărire a sânilor cu ajutorul sugestiei. Tot în Statele Unite, la Universitatea din Huston, cercetători Allan R. Staib şi D.R. Logan au utilizat hipnoza sugerând femeilor să se închipuie la vârsta pubertăţii şi să vizualizeze procesul de creştere al sânilor. Apoi, acestora li s-a indicat să se creadă că se află după trei ani de la terminarea experienţei, în baie, dezbrăcate, şi cu sânii mult măriţi. La terminarea acestor şedinţe, voluntarele au putut constata cu uimire cum dimensiunile bustului lor erau mult modificate.

Aceste dimensiuni au rezistat în timp, după trei luni de la experiment acele femei confirmând acest lucru. Medicii au demonstrat că afluxul de sânge sporit din zona pieptului, modificare indusă cu ajutorul SUGESTIEI, a făcut posibillă o asemenea evoluţie.

Exemplele date confirmă puterea imensă a minţii umane, mai precis a unei părţi a sa, numită subconştient.

În primul din cele două exemple este vorba de o angrenare a subconştientului cu ajutorul autosugestiei conştient date. Este metoda cea mai bună şi o recomandăm fără nici un fel de reţinere în forma în care a fost dată. În cel de-al doilea caz este vorba de HIPNOZĂ - UN PROCEDEU PE CARE NU VI-L RECOMANDĂM, deoarece este traumatizant pentru psihic, producând leziuni pe cât de invizibile (pentru un ochi neatent) pe atât de grave.

O completare care merită să fie făcută la metoda doctorului Willard, care foloseşte autosugestia. este că o stare psihică pozitivă, de bucurie, de anticipare a rezultatelor foarte bune care vor apărea, sporeşte mult şansele de reuşită.

Mai trebuie ştiut că:

- şedinţele de autosugestie nu se recomandă să fie făcute în stări de oboseală, de împrăştiere mentală
- condiţia ca o autosugestie să fie recepţionată şi apoi executată de subconştient este ca în timpul lucrului cu ea să îndepărtăm celelalte gânduri secundare din minte
- este bine ca şedinţa de sugestoterapie să fie făcută, pe cât posibil, în fiecare zi la aceeaşi oră
- apariţia stării de plictiseală în timpul lucrului este cel mai bun indiciu că nu sunteţi suficient concentrată
- în cazul în care la un moment dat nu vă mai simţiţi motivată să continuaţi auto-tratamentul, priviţi-vă cu atenţie în oglindă şi întrebaţi-vă cu

sinceritate dacă doriţi să rămâneţi aşa cum aţi fost, fără să vă transformaţi, fără să vă depăşiţi condiţionările care fac din dumneavoastră o femeie banală. Cu siguranţă că veţi putea să depăşiţi criza[1].

3. ÎNTREŢINEREA, ACCELERAREA ŞI DIRECŢIONAREA PROCESELOR DE ARMONIZARE ŞI ÎNFRUMUSEŢARE PRIN.. IGIENA SUBCONŞTIENTULUI

Este unul din secretele păstrării frumuseţii unei femei. Această igienă trebuie păstrată de la vârstele cele mai fragede şi trebuie intensificată pe măsura creşterii în vârstă.

Aţi văzut femei stresate care se consideră urâte şi chiar sunt? Ei bine, cel puţin 50% dintre ele nu ar fi deloc urâte dacă nu ar fi convinse că sunt aşa.

Este mai bine să vă spuneţi cu sinceritate că nu sunteţi fotomodel (dar numai dacă chiar nu sunteţi), dar: "am farmecul meu pe care-l voi amplifica mereu", decât să spuneţi cu tragi-comică disperare că nu sunteţi frumoasă şi să vă exacerbaţi în fantezie defectele.

Igiena subconştientului este foarte importantă pentru o modelare frumoasă a corpului, în adolescenţă mai ales, dar nu numai. Mai ales în această perioadă de efervescenţă imaginativă, subconştientul poate acţiona ambivalent atât în favoarea, cât şi în detrimentul dumneavoastră - dacă îl sugestionaţi fără să vă daţi seama într-un sens nedorit. Multe din femeile intervievate pentru elaborarea acestei lucrări au relatat că în adolescenţă au fost foarte mult atrase de procesul creşterii sânilor şi au remarcat fiecare detaliu, fiecare amănunt nou care apărea.

Nu putem evalua foarte exact cât de reprezentativ din punct de vedere statistic este acest fapt, dar marea majoritate a femeilor care au participat la acest program de armonizare şi care prezentau asimetrii ale sânilor şi-au contemplat vreme îndelungată câte un defect pe care apoi au avut grijă să-l observe în fiecare zi, aprofundând astfel rezonanţa cu el.

De exemplu, una dintre participantele intervievate relata că în adolescenţă a descoperit că are un sân asimetric. Frecvent ea a contemplat în oglindă, dimineaţa, această situaţie şi a observat în perioada respectivă că această asimetrie se amplifică. Atunci când nu a mai făcut aceste observaţii şi în consecinţă nu şi-a reactualizat complexele de inferioritate legate de această asimetrie, sânii deveneau aproape simetrici, dar apoi totul era reluat, etc. În acest caz se poate remarca foarte clar corelaţia între "privitul complexant" şi agravarea asimetriei. În cadrul programului de armonizare la care a participat, ea a reuşit să elimine această asimetrie foarte uşor cunoscând

1 Despre rolul extrem de important al motivaţiei în viaţa femeii am vorbit pe larg în capitolul referitor la PSIHOTERAPIE. În acelaşi capitol am pus la dispoziţie anumit tehnici mai complete de repolarizare, de re-motivare.

acum procesul şi a urmărit să acţioneze constant în sensul armonizării ei ca femeie.

Alte femei relatează că au fost complexate în adolescenţă de faptul că aveau sânii mici, imaturi, "şterşi" (în viziunea lor). Multe dintre ele au fost "ajutate" în procesul de autocomplexare de comparaţiile dimensionale pe care le-au făcut din proprie iniţiativă cu prietenele intime. La un moment dat a apărut în viaţa lor o circumstanţă favorabilă, mai precis o relaţie amoroasă plenară cu un bărbat. Aceasta a declanşat în fiinţa lor reacţiile pozitive descrise pe larg în subcapitolul referitor la actul amoros, între care se numără şi aceea a măririi şi înfrumuseţării pieptului într-o perioadă scurtă de timp. În acel moment la unele dintre ele s-a dărâmat bariera clădită fără să-şi dea seama în subconştient în perioada adolescenţei (aceea că au un piept subdezvoltat) şi au remarcat o totală transformare din acest punct de vedere. Altele, după ce a trecut frenezia începutului, dintr-un motiv sau altul, şi-au reluat fără să vrea mentalizările negative (de acolo de unde le lăsaseră) şi au revenit la acea subdezvoltare a sânilor pe care o aveau iniţial.

Cel mai frecvent caz este, poate, cel al adolescentelor al căror piept este foarte generos şi care sunt stresate de acest lucru, complexate, căutând să-l ascundă prin aplecarea spatelui. Aici este un proces de autosugestie combinat cu o poziţie a corpului care să sugereze faptul că sânii sunt de dimensiuni mici. Rezultatul acestui "ingenios" proces de autosugestie este, la marea majoritate a femeilor, scăderea dimensiunilor sânilor, dar nu prin reducerea proporţională a acestora, ci prin apariţia unei forme alungite şi a flascităţii. Cercetând mai atent acest caz foarte des întâlnit realizăm că autosugestia distructivă a pornit de la ideea greşită că sânii de dimensiuni normale sau ceva mai dezvoltaţi sunt inestetici, vulgari, nepotriviţi structurii fizice şi vârstei, etc. Lipsa de încredere în propria fiinţă, lipsa de respect pentru sine combinate cu o carenţă a educaţiei erotice şi sexuale sunt de fapt cauzele întregului cortegiu de auto-sugestii negative ulterioare.

Tipul de igienă a subconştientului pe care vi-l propunem este unul activ, prin care să fie împiedicată înrădăcinarea şi activarea unor auto-sugestii negative şi să fie "curăţate" cele care deja sunt înrădăcinate sau au devenit active, prin cultivarea ideilor, a sugestiilor şi a sentimentelor armonioase, benefice, pozitive, generatoare de încredere în propriile forţe şi în propria imagine.

Această modalitate de operare în scop profilactic şi curativ cu subconştientul este strâns corelată cu celelalte metode de înfrumuseţare şi armonizare care sunt incluse în acest program. Acţiunea clar direcţionată în scopul înfrumuseţării prin diverse mijloace este un suport solid pentru lucrul cu autosugestii benefice menite să înlăture lipsa de încredere în sine, şovăiala, labilitatea. Programul de "igienizare a subconştientului" este bine să înceapă dacă nu din prima, măcar din a doua zi în care aţi început programul intensiv de înfrumuseţare. Relaţia este biunivocă: purificarea şi direcţionarea benefică a subconştientului susţine procesele de înfrumuseţare, în timp ce acţiunile directe şi concrete de înfrumuseţare cum ar fi masajul, dieta,

exercițiile fizice, aplicațiile cu apă amplifică dinamismul interior, atrag prin rezonanță gânduri şi trăiri stenice, pozitive.

Primul demers practic pentru direcționarea benefică a subconştientului este de natură cognitivă: merită să vă consacrați o oră sau o jumătate de zi pentru a afla prin autoanaliză lucidă care sunt calitățile pe care mai trebuie să le asimilați pentru a deveni eficientă în demersurile de înfrumusețare şi armonizare pe care le faceți. Puteți să o luați sistematic:

♦ dacă vă lipseşte energia vitală, vigoarea necesară unui efort concentrat pe toate planurile - în acest caz veți urmări să vă dați sugestii pentru dinamizarea vitalității, a puterii lăuntrice şi fizice. Aceste sugestii vor fi susținute de o mărire a vitalității prin intermediul tuturor terapiilor care le faceți:

- dietoterapie - o alimentație mai judicioasă, consistentă, în cantități potrivite, cu alimente cu un ridicat aport energetic şi de substanțe active este un suport al vitalității generale,

- exerciții de respirație - efortul consecvent, lucid şi plin de răbdare pentru mărirea capacității respiratorii, reglarea ritmului respirator, supravegherea permanentă a respirației în timpul zilei va da negreşit roade, ducând la o mărire considerabilă a vitalității şi tonusului psihic,

- exerciții posturale şi dinamice - angrenarea directă a corpului în aceste exerciții ne permite să ne cunoaştem în mod direct structura fizică şi posibilitățile vitale, simultan ajutându-ne în sensul dinamizării fizice şi energetice.

♦ dacă vă lipseşte bucuria, dorința de a vă simți femeie, de a vă simți frumoasă, senzuală - veți urmări ca auto-sugestiile, induse într-o stare sufletească adecvată, să dinamizeze toate acele calități feminine specifice care preexistă în orice femeie. Aceste sugestii vor fi corelate cu o orientare, cel puțin în primă fază, a tuturor terapiilor în sensul detensionării la nivel senzual, erotic chiar:

- masajul - stimularea adecvată, în scop terapeutic a unor zone cum ar fi cea a taliei, a picioarelor (partea superioară), a pieptului va genera o deschidere înspre aspectele intime feminine;

- hidroterapia - aplicațiile cu apă un rol deosebit de stimulare şi armonizare a energiilor care țin de planul erotic;

- psihoterapia - prin descoperirea motivațiilor, efectuarea unor tehnici simple sau mai complexe de conştientizare se pot produce în scurt timp mari deblocări în plan afectiv, senzual, erotic, deschizând femeia în cauză spre terapii şi mai directe cum ar fi cea care angrenează amorul cu continență şi sublimare;

- tehnicile de relaxare au şi ele un rol important, facilitând procesele de conştientizare, deschizând ființa şi ajutând-o să se bucure de perspectivele pe care i le deschide condiția în care ea se află.

♦ dacă apare lipsa de voință, de fermitate, de încredere, eventual probleme cum ar fi complexele de inferioritate, orgoliul (de natură să acopere realitatea obiectivă) - autosugestiile vor urmări dinamizarea

încrederii în sine, a fermităţii, a stabilităţii în decizie. Aceste autosugestii vor fi date evocând o stare psihică (avută de dumneavoastră anterior sau trăită prin empatie) de voinţă, hotărâre, siguranţă, calm, stabilitate psihică. Terapiile le veţi orienta pentru amplificarea acestor calităţi:

- exerciţiile posturale şi dinamice - au drept scop dinamizarea acestor calităţi şi solicită pot a fi realizate ritmic şi consecvent voinţă, hotărâre şi încredere în forţele proprii; fiecare perfecţionare adusă unei tehnici, fiecare zi de muncă în acest sens va fi o reconfirmare a amplificării acestor calităţi din sfera volitivului;

- relaxarea - facilitează debarasarea de complexele de inferioritate, de teama de eşec, de orgolii şi tensiuni psihice de tot felul;

- exerciţiile de respiraţie - au un impact psihomental deosebit stabilizând emoţiile şi gândirea; mai ales respiraţia abdominală executată lent, cu împingerea aerului cu ajutorul muşchiului diafragmal în zona inferioară a plămânilor, dinamizează mult voinţa şi calităţile conexe cu ea.

♦ dacă nu reuşiţi să vă deschideţi afectiv faţă de propria fiinţă, faţă de ceea ce faceţi pentru a vă armoniza şi înfrumuseţa - autosugestiile, intim corelate cu o stare sufletească cât mai adecvată, vor urmări mărirea capacităţii de a iubi, conştientizarea dragostei pentru frumos, pentru bine şi armonie care este caracteristică fiecărei femei, existând în aceasta în stare mai mult sau mai puţin latentă. Auto-sugestiile benefice vor fi susţinute de o orientare a terapiilor pentru a susţine planul afectiv al fiinţei:

- tehnicile de respiraţie - facilitează o dilatare nu doar energetică, aurică, ci şi afectivă; în special respiraţia toracică, deblochează simţitor în scurt timp planul afectiv;

- fitoterapia - anumite plante cu efect în plan psihic remarcabil (cum ar fi busuiocul, teiul, roiniţa) facilitează deschiderea sufletească spre a trăi în diferite forme iubirea şi sentimentele care derivă şi se împletesc cu ea;

- masajul - mai ales masajul cu uleiuri aromatice în zona pieptului favorizează o deschidere afectivă şi o activare a plexului energetic ce ţine de manifestarea iubirii poate fără precedent pentru multe femei.

Odată ce aţi stabilit care este planul cel mai decompensat în fiinţă, care sunt problemele subconştiente care sunt cele mai urgente pentru a fi rezolvate, orientarea terapiilor pe care le efectuaţi este de mare ajutor pentru îmbunătăţirea condiţiei lăuntrice, dar şi a reuşitei procedurilor de înfrumuseţare. Înainte a de a începe procedurile zilnice de înfrumuseţare veţi face o scurtă şedinţă de autosugestie: spunându-vă calm, cu trăire, că minunatele calităţi pe care doriţi să le asimilaţi prind rădăcini şi se dezvoltă de la o zi la alta, eliminând tot ceea ce până acum v-a blocat din punct de vedere lăuntric. Sugestiile pozitive date cu putere vor alcătui un fundal minunat pentru tehnicile de armonizare şi înfrumuseţare, care nu vor face altceva decât să întărească, să faciliteze asimilarea calităţilor pe dorim să le dobândim.

În acest fel se poate realiza purificarea subconştientului, anticipând de

la bun început care vor fi obstacolele majore care vor trebui depăşite în plan mental şi venind cu sugestii benefice susţinute de alte procedee pentru a compensa deficienţele care există înainte ca acestea să declanşeze în fiinţă conflicte greu de controlat.

4. PUTEREA VIZUALIZĂRII CREATOARE

Procesele simple de autosugestie prezentate până acum necesită un efort destul de complex al minţii. În tehnica aplicată pentru mărirea sânilor s-a putut remarca faptul că procesul de sugestie apela la o serie de evocări a unor senzaţii care ţineau de simţul vizual şi tactil mai ales. Senzaţia de încălzire, de vibraţie nu este altceva decât o percepţie tactilă. Vizualizarea sânilor având forma şi dimensiunile dorite este un proces care apelează la percepţia vizuală. În procesul de sugestie apar şi alte senzaţii combinate, care apelează şi la celelalte simţuri.

Vizualizarea ocupă un rol central în procesele de sugestie şi autosugestie cunoscut fiind faptul că sugestiile fizice şi vizuale sunt cel mai frecvent întâlnite. Foarte puţini oameni reuşesc să acţioneze eficient doar prin intermediul mentalizării abstracte. Evocarea unor secvenţe vizuale implică mult mai mult din punct de vedere sufletesc pe cea care face mentalizarea. Pe de altă parte, atunci când concentrarea este slabă, când procesul mentalizării nu este susţinut de planul sufletesc apar defocalizări ale minţii, de obicei prin apariţia unor amintiri, a unor clişee din subconştient; cel mai adesea aceste amintiri nedorite (deoarece tulbură procesul vizualizării) apar sub forma unor imagini. Dintre toate tipurile de memorie cea vizuală are ponderea cea mai mare la fiinţa umană - 65-80%, memoria olfactivă, gustativă, tactilă şi auditivă însumate având un procent de doar 20-35%. Din acest motiv la fiinţa umană, conştientul şi subconştientul sunt foarte puternic impresionate de imagine.

Vizualizarea direcţionată conştient în procesele de auto-înfrumuseţare va avea o eficienţă sporită în multe cazuri deoarece:

- este simplă - se renunţă la complexitatea mentalizărilor care se foloseau şi de percepţiile tactile, termice, etc.
- foloseşte o capacitate foarte uşor de apelat, aceea de vizualizare care în mod nativ este cel mai bine dezvoltată de fiinţa umană
- stimulează imaginaţia creatoare
- stimulează participarea afectivă la procesul mentalizării, datorită impactului emoţional mare pe care-l are imaginea propriei fiinţe transformate.

Exerciţiile de vizualizare pot fi exerciţii de sine stătătoare, dar este foarte util să fie abordate şi conjunctural în timpul automasajului sau masajului, a hidroterapiei, înaintea exerciţiilor posturale şi dinamice, în timpul exerciţiilor de respiraţie.

5. FORȚA DE CONCENTRARE - UNITATE DE MĂSURĂ A EFICIENȚEI MENTALIZĂRII

Concentrarea reprezintă acea calitate a minții care permite omului să-şi îndrepte toate facultățile mentale selectiv, asupra unui singur lucru, eliminând orice alt subiect, orice l-ar distrage. Atunci când mintea se "leagă" exclusiv de un subiect, de un țel, ea capătă o putere extrem de mare.

Puterea de concentrare mentală a devenit un atu pentru multe din personalitățile ştiinței, tehnicii, muzicii şi mai nou, a sportului. Marii sportivi au actualmente programe speciale de antrenament mental care-i propulsează în vârful piramidei. Într-un interviu recent, o patinatoare medaliată cu aur la Jocurile Olimpice recunoştea că o treime din antrenamentul său se desfăşura mental; fiecare mişcare era făcută de 2-3 ori mental înainte de a deveni fizică. Jucătorii de baschet, fotbal american, base-ball, tenis, etc. recurg în mod curent la tehnici de antrenament speciale, care folosesc puterea de concentrare a minții ca mijloc de depăşire a condiționărilor fizice.

Odată cunoscute tehnicile de concentrare, existând şi o motivație puternică pentru a le face, mai există o condiție de îndeplinit, aceea a deținerii sau a dobândirii unei capacități de concentrare care să dea eficiența necesară acestor tehnici.

Având în vedere noutatea acestor tehnici (pentru cei mai mulți oameni din societatea contemporană) şi "miza" extrem de mare pe care o are efectuarea lor, este necesar ca fiecare să-şi conştientizeze cu luciditate puterea de concentrare.

Iată o tehnică practică de conştientizare şi dezvoltare a capacității de concentrare:

Un experiment simplu care ne obiectivează capacitatea de concentrare

Descriere

Pentru a face acest experiment avem nevoie de o minge de ping-pong, care să aibă o emisferă albă şi curată, de un ceas şi de o dispoziție lăuntrică normală, în care să nu fim mai somnoroşi, mai surescitați sau mai disipați ca de obicei. Testul decurge astfel:

- ne golim, la voință, fără a ne crispa însă, mintea de gânduri;

- privim bila (vizualizată pe partea sa curată) şi ne propunem să reținem perfect suprafața cu structură foarte simplă a acestei bile;

- când considerăm că am reținut în minte toate detaliile bilei, închidem ochii şi timp de 7 minute vom evoca în minte, ferm, imaginea suprafeței bilei, exact aşa cum am văzut-o, reală, fără nici o modificare.

Deschidem ochii şi vom face o evaluare folosindu-ne de un mic ghid pe care-l punem la dispoziţie în continuare:

Notă: este bine să nu citiţi următoarele ghidări pentru evaluare înainte de a face prima oară experimentul.

Ghid de autoevaluare a capacităţii de concentrare

♦ dacă suntem incapabili să vedem în câmpul vizual interior imaginea bilei, suntem amorţiţi, ne cuprinde somnolenţa - **structura energetică este prea puţin dinamizată. Pentru a vă putea concentra vă sunt necesare, în primul rând, exerciţii care să vă dinamizeze structura fizică şi vitală. Faceţi zilnic timp de o lună-două tehnicile de gimnastică psihosomatică indicate în această lucrare şi apoi reluaţi testul;**

♦ dacă ne simţim neliniştiţi fără un motiv anume; în aceste condiţii nu ne putem fixa mintea deloc. Datorită labilităţii psihomentale apar adesea perturbări care zădărnicesc pe moment orice efort de a ne concentra - **situaţia este încă departe de a fi disperată. Primul lucru pe care îl puteţi face este să vă impuneţi o viaţă mai ordonată, cu mese regulate, cu un somn regulat, la orele optime. Apoi, trebuie să începeţi cu mult calm[1] să exersaţi tehnici şi procedee de stabilizare mentală. Va dura mai mult decât vă aşteptaţi, poate, dar nu vă opriţi;**

♦ dacă în noianul de imagini care se suprapun ne simţim pierduţi, nu ne putem fixa deloc în minte asupra imaginii bilei - **mintea este foarte distrată, adesea fără ca posesorul să-şi dea seama. Vor fi necesare eforturi serioase pentru dobândirea capacităţii de concentrare şi, mai ales, consecvenţă. Este bine să vă apucaţi de lucru cu entuziasm;**

♦ dacă după primele încercări simţim o stare de enervare, ne dăm seama că "nu are nici un rost acest test copilăresc, stupid" - **nu sunteţi consecventă. La începutul acestui test v-aţi hotărât să-l faceţi, aţi evaluat, atunci mergeţi până la capăt! Vă este blocată adesea concentrarea datorită exacerbării orgoliului. Trebuie să căpătaţi blândeţe, să urmăriţi să înţelegeţi un lucru şi apoi să-l judecaţi.**

♦ dacă deosebim bila cu greu, şi pare a fi undeva într-o pâclă confuză - **este bine pentru început, dar este posibil ca drumul până la dobândirea unei bune concentrări să fie lung; trebuie să fiţi perseverentă.**

♦ dacă murim de curiozitate să vedem ce este pe partea opusă a bilei sau să facem speculaţii referitoare la procedeu - **este vorba de o deviere. Nu asta v-aţi propus! Reluaţi!**

♦ dacă în noianul de suprapuneri apare temporar bila, dar apoi suntem distraşi - **în ciuda unor latenţe mentale bune, având o minte instabilă, reuşiţi mai rar să o puneţi în valoare aşa cum ar trebui. Regularitatea, ritmicitatea în tot ceea ce faceţi, inclusiv în exerciţiile de**

1 Este util să lucraţi şi cu sugestii pentru amplificarea calmului. Tot în acest scop veţi lucra zilnic procedee de dinamizare a centrului Manipura Chakra.

concentrare este pentru dumneavoastră cheia succesului.

♦ vizualizăm cu greu bila, nu atât din cauză că apar suprapuneri de imagini, ci mai ales pentru că simțim că nu asta voiam să facem, această vizualizare nu este în acord cu noi - **este bine că ați început să vă depășiți. Este de remarcat că trebuie, totuși, să vă modelați voința. Calea pentru a dobândi putere de concentrare este purificarea, practicarea cu răbdare și consecvență a procedeelor de amplificare a afectivității și de armonizare a voinței.**

♦ bila apare destul de clar, dar mai apar întretăieri, după acest test ne simțim mai bine, parcă ceva s-a limpezit și în minte - **dacă ar exista o mai mare stabilitate, pe care s-o manifestați în toate domeniile vieții, ați putea avea adesea sclipiri ale minții remarcabile și, mai ales, ați putea să le puneți în practică. Trebuie să aveți încredere în forțele proprii, să munciți mult și să nu uitați să faceți mai multe lucruri frumoase, care vă plac.**

♦ cu efort reușim să "vedem" interior destul de bine imaginea bilei. Simțim, totodată, că ne-am depășit puțin - **trebuie să ajungeți la nivelul la care să simțiți că mergeți ascendent, că vă dezvoltați mental și spiritual de la o zi la alta. Aveți mult de oferit pentru cei din jur, trebuie să deveniți mai altruiste și să vă recunoașteți interior dragostea pentru frumusețe, adevăr și armonie;**

♦ imaginea bilei este destul de stabilă, dar nu e destul de clară, parcă este estompată - **este necesară angrenarea cu voință pentru depășirea condiției actuale; punerea altruistă în slujba celorlalți este de un folos imens pentru dumneavoastră. Deveniți o ființă afectuoasă și foarte activă și veți vedea cum lucrurile merg din bine spre mai bine;**

♦ imaginea bilei a fost clară, avem mari afinități cu acest procedeu și îl simțim apropiat modului nostru de a fi. Sesizăm valoarea simbolică a acestui exercițiu. **Fără alte comentarii: Mult succes în continuare!**

♦ **NIVELUL ULTIM DE REALIZARE AL ACESTUI EXERCIȚIU, ATINS DE MARII INIȚIAȚI, ESTE MATERIALIZAREA UNEI BILE SIMILARE CU CEA VIZUALIZATĂ...**

O modalitate de mărire a puterii de concentrare

Una dintre cele mai eficiente modalități este chiar cea descrisă mai sus, pe post de test, ea având o vechime de mii de ani și fiind revelată de marii maeștri yoghini. În sanscrită, tehnica evocării mentale a unui obiect pe o perioadă cât mai lungă de timp se numește "Shambavi Mudra" sau "Gestul ființei superioare" sau "Gestul Creatorului", deoarece la nivel mental, prin angrenarea conștiinței are loc chiar un proces de (re)creare a unei structuri.

Poziția recomandată pentru exersarea lui Shambavi Mudra este așezat pe un scaun, cu spatele drept și capul în prelungirea coloanei vertebrale.

În final, trebuie să precizăm că beneficiile acestui exercițiu practicat zilnic timp de câteva luni pot fi enorme, putând duce la veritabile salturi de

conştiinţă. Simplitatea lui este înşelătoare pentru cei superficiali, făcându-i pe aceştia să scape din vederea valenţele sale deosebit de profunde, valenţe pe care le vor descoperi, însă, toţi cei care vor exersa acest procedeu cu consecvenţă şi sinceră aspiraţie.

Un mic secret

Nu lăsaţi să se strecoare nici un gând parazit în timp ce lucraţi SHAMBAVI MUDRA. Atunci când se strecoară gânduri pe care nu le controlaţi, nu vă întrerupeţi, dar scădeţi din timpul pe care-l marcaţi în executarea tehnicii. De exemplu, dacă vă fură o imagine mentală şi reveniţi imediat, veţi scădea, totuşi, măcar o jumătate de minut, dacă apare o secvenţă scădeţi două minute, trei (funcţie de mărime), dacă vă treziţi într-un răstimp că aţi adormit sau că v-aţi lăsat furat de alte gânduri, de preocupări paralele, veţi anula tot timpul, vă veţi spăla cu apă rece pe faţă şi veţi relua exerciţiul chiar atunci. Este posibil ca în unele zile să munciţi o oră pentru a realiza cu adevărat cele 20 de minute propuse, dar efortul merită să fie depus. Mult succes!

6. PSIHICUL - UN AJUTOR EXTRAORDINAR SAU UN INAMIC REDUTABIL AL PROCESULUI DE MENTALIZARE

Mai ales pentru o femeie, drumul spre dobândirea unei bune capacităţi de concentrare nu este deloc uşor. Tehnicile de mentalizare, de vizualizare creatoare, care sunt necesare pe parcursul întregului program de înfrumuseţare pot deveni aride pentru fiinţele care au mai puţine afinităţi cu latura mentală. Femeile prin constituţie sunt fiinţe mai mult afective decât mentale. Într-un conflict dintre psihic şi mental, în 99% din cazuri va învinge psihicul.

Acest conflict este tot atât de vechi ca şi civilizaţia umană. Fără să-l denumească aşa, fiecare copil, fiecare adolescent şi matur se întâlneşte cu acest conflict. De exemplu, diferenţa dintre ceea ce ar trebui să facem şi ceea ce simţim că dorim să facem este o formă clasică de conflict între minte şi psihic. Nenumăratele pozne ale celor mici care fac adesea opusul a ceea ce li se recomandă nu sunt altceva decât victorii ale psihicului asupra minţii bine instruită asupra a ceea ce are voie şi ceea ce nu are voie. La mulţi copii mai degrabă acţionează mustrările de conştiinţă decât sfaturile mai mult sau mai puţin insistent repetate - este un alt caz tipic de dominanţă a psihicului asupra intelectului. La femei în forme diverse se manifestă acelaşi fenomen. Multe femei nu fac decât ceea ce simt că trebuie să facă. Chiar şi procesul instruirii este adesea

doar o consecință a unor presiuni sufleteşti care iau forma simțului datoriei, al responsabilității, demnității, etc.

Mentalizarea lipsită de trăire este de natură să genereze conflicte interioare de tipul amintit. Dacă, însă, în procesul vizualizării creatoare a corpului înfrumusețat şi armonizat în concordanță cu posibilitățile constituționale intuitiv sesizate apare starea de bucurie a anticipării reuşitei, de dragoste față de frumusețea feminină, față de propria ființă, efectul va fi mult amplificat.

Există câteva sentimente stenice, binefăcătoare care este bine să însoțească nu doar diferitele procese de mentalizare aplicate spontan sau programatic, ci întreg programul de armonizare. Câteva dintre aceste sentimente sunt:

- bucuria realizării unui act constructiv care apropie ființa femeii de natura sa profundă
- sentimentul de încredere în sine pe care îl dă fiecare nouă tehnică sau procedeu asimilat şi aplicat, fiecare zi în care au fost realizate exercițiile posturale, tehnicile de auto-masaj, în care au fost aplicate indicațiile de dietoterapie şi psihoterapie
- entuziasmul sporit de fiecare nou rezultat, de fiecare schimbare benefică ce apare
- tenacitatea conferită de motivația foarte puternică aflată în "joc", aceea de a deveni cu adevărat o femeie frumoasă, armonioasă, de a depăşi condiționările date de vârstă, statut social, prejudecăți, insuccese etc.

"Lista" de sentimente benefice ar putea ocupa multe pagini, însă esențială este ideea că femeia trebuie să alăture mentalizării cele mai frumoase năzuințe şi sentimente, cele mai intime şi puternice trăiri afective, aşa încât acest procedeu să devină o sărbătoare, fie şi de 20 de minute, a inimii. Ariditatea unei tehnici de mentalizare nu este altceva decât lipsa sentimentelor care să hrănească concomitent sufletul, avid de trăire benefică şi intensă, nu de teorii artificial aplicate.

Concluzia este, aşadar, să iubiți şi să vă iubiți cu intensitate, respectându-vă corpul şi sufletul, să fiți voi înşivă şi să puneți în acelaşi timp capacitățile mentale să vă slujească, dezvoltându-le şi perfecționându-le mereu pentru construirea acelui ideal de feminitate la care aspirați.

7. ULTIMELE PRECIZĂRI

Mintea este intim corelată cu toate procesele fizice sau subtile din microcosmosul reprezentat de ființa umană. Ea poate fi influențată benefic printr-o multitudine de mijloace sau, altfel spus de terapii. Câteva dintre ele merită să fie menționate succint împreună cu avantajele pe care le conferă. Ele se vor dovedi cu atât mai eficiente cu cât vor fi aplicate în contextul mai amplu al programului de armonizare al condiției feminine, aplicarea lor pentru dezvoltarea și armonizarea minții fiind doar o problemă de conștientizare, fără a mai necesita un timp suplimentar acordat.

Printre mijloacele tradiționale de control al minții, la loc de cinste se află tehnicile de respirație. Respirația se repercutează și la nivel mental, nu numai fizic și psihic. O respirație incorectă, incompletă, dezordonată, slabă, este o premiză care poate anihila multe eforturi efectuate în plan mental. Legăturile puternice dintre mental și respirație, variatele modalități prin care putem trezi și amplifica anumite capacități mentale prin diferite tipuri de respirație sunt descrise pe larg în capitolul referitor la respirație.

Relaxarea, proces complex, aflat în directă legătură cu psihicul, cu ritmurile respiratorii este și ea un element de bază în procesele de angrenare creatoare a mentalului. Starea de luciditate, de dilatare a conștiinței, ușurința în operarea cu subconștientul sunt direct proporționale cu profunzimea relaxării. Relaxarea este procesul care elimină pierderile inutile de energie, care deblochează mintea și psihicul, care înlătură adevăratele baraje ridicate de stres, de contractură, etc. în calea acțiunii pozitive a gândirii. Toate exercițiile de mentalizare se realizează atunci când corpul fizic este complet relaxat, detensionat, când ne simțim ființa ușoară și fluidă, aptă să primească influxurile de frumusețe evocate prin forța minții.

Masajul deschide perspective cu totul noi în domeniul conștientizării corpului fizic pe care urmează să-l (auto)modelăm. Masajul permite accesul minții, al conștiinței în zone ale trupului cunoscute până atunci doar parțial prin intermediul vederii și sumar prin alte modalități. Prin deblocările psihice pe care le produce, prin interacțiunea continuă cu latura creatoare a mentalului în procesele sculpturale pe care le declanșează, masajul este o terapie ale cărei conexiuni cu planul mental sunt foarte vaste, greu de însumat în spațiul limitat al acestei lucrări.

Exercițiile posturale sunt, alături de respirație, un mijloc tradițional fundamental pentru armonizarea minții și amplificării puterii gândului. Fundamentul teoretic al acțiunii posturii corporale este foarte complex. Pentru a vedea aceste conexiuni și mai ales pentru a beneficia de ele, este foarte utilă practica. În capitolul referitor la posturi veți găsi numeroase elemente practice, între care și cele de armonizare a mentalului, de mărire a puterii de concentrare, a puterii de evocare, a capacității de captare a unor influxuri de energie mentală benefică.

Hidroterapia constituie în anumite cazuri un ajutor neprețuit, mai ales pentru femeile care se confruntă cu blocaje fizice și psihice care sunt mai

greu de eliminat cu eforturi obişnuite, în ciuda aparentei lor lipse de însemnătate. De exemplu, băile reci creează o stare de dinamism general, greu de egalat prin alte metode, care deblochează realmente anumite facultăţi psihice şi mentale. Băile calde, făcute cu anumite extracte de plante medicinale produc mici (sau mai mari) minuni asupra femeilor mai contractate, cu probleme de relaxare, ajutându-le rapid să înveţe să se dilate mai întâi ca prezenţă energetică şi psihică, apoi ca şi conştiinţă.

Psihoterapia este probabil cel mai strâns corelată cu mentalizarea. La femei psihicul este temelia fără de care nu se poate realiza nimic, el este motorul mentalizării, el netezeşte calea care duce spre concentrare şi, mai apoi, spre focalizare.

Fiecare terapie, fiecare segment al vieţii cotidiene, fie că este vorba de alimentele consumate (care trebuie să fie în acord cu constituţia fizică, dar şi psihomentală), de poziţia corpului, de modul în care este integrat actul amoros, îşi aduce o contribuţie la eficienţa procesului de mentalizare. O singură latură a vieţii cotidiene neglijată îndelung nu numai că slăbeşte puterea minţii, dar îi poate da acesteia o orientare nedorită. Este dificil să integrăm deodată toate aceste modalităţi incluse în programul complex de armonizare. Trebuie să reţinem, totuşi, că graţia minţii, ajutorul ei trebuie să existe în tot ceea ce este întreprins în sensul înfrumuseţării şi armonizării[1], şi că nimic autentic şi de durată nu poate fi obţinut fără aportul energiei minţii benefic orientate. Şi de acum putem să înţelegem mai profund ce înseamnă adevărata stare de fericire.

FERICIREA - CONDIŢIA NATURALĂ A FEMEII

"Noi nu trăim plenar aproape niciodată, ci doar sperăm să trăim astfel; privim întotdeauna prea departe şi astfel ratăm să mai fim fericiţi; procedând astfel, este inevitabil să trăim nefericiţi."

PASCAL

Fericirea este o complexă stare mentală şi psihică conştientă. Doctorul JOHN A. SCHINDLER afirmă: "Fericirea este o stare armonioasă a minţii prin intermediul căreia avem gânduri agreabile ce fac să predomine trăiri euforice cu ecouri profunde în fiinţa noastră. Fericirea este cel mai bun medicament natural. Fericirea resimţită ca stare mentală este de asemenea oglindită şi de corpul fizic. Astfel, cu cât vom fi mai fericite, cu atât mai uşor vom controla gândurile negative şi vom gândi mai frumos, întreţinând în special gânduri pozitive. Numai astfel vom reuşi mai uşor în tot ceea ce intenţionăm, ne vom simţi mai bine şi ne vom integra armonios oriunde ne vom afla. Sănătatea

1 În acest sens trebuie precizat că în cele mai multe cazuri atunci când mintea nu este orientată în sens benefic şi nu este controlată, are tendinţa de a acţiona în defavoarea noastră.

noastră va fi mult mai înfloritoare pentru că starea de fericire generează o permanentă fuziune subtilă prin inefabile procese de rezonanţă cu energiile benefice corespondente din Macrocosmos (Univers). Chiar şi simţurile şi organele noastre fizice vor funcţiona atunci mai bine."

Psihologul rus K. KEKCHEYEV a făcut unele experienţe asupra anumitor subiecţi în timp ce aceştia emiteau gânduri agreabile, pozitive şi apoi a repetat experienţa când aceiaşi subiecţi emiteau gânduri sumbre şi întunecate. El a descoperit astfel că în timp ce ei se focalizau asupra unor gânduri agreabile, totodată vedeau şi auzeau mai bine, miroseau şi gustau mai bine şi descopereau diferenţe mult mai fine şi încântătoare prin pipăit. Astfel toate simţurile lor căpătaseră un plus de calitate în planul percepţiei.

Potrivit doctorului SCHINDLER nefericirea este unica cauză a maladiilor psiho-somatice, iar fericirea- singurul remediu magic şi universal. O anchetă a demonstrat că din marea majoritate a oamenilor de afaceri, cei optimişti şi fericiţi care privesc mai mereu partea bună a lucrurilor, reuşesc în mai mare măsură decât cei pesimişti.

A căuta permanent fericirea şi a o urma nu înseamnă egoism. Multe femei gândesc în mod sincer că a căuta fericirea înseamnă a-ţi exprima nestingherit propriul egoism. În realitate lucrurile stau exact invers. Când suntem fericite, ne confruntăm cu o stare de expansiune energetică binefăcătoare în care simultan simţim că putem fi generoase, altruiste, iubitoare, afective şi vesele în mod spontan. O femeie fericită emană un veritabil câmp de fericire în jurul său chiar şi prin simpla sa prezenţă. Ea devine un focar puternic de manifestare a acestei stări euforice şi gradat sfera sa stenică de forţă influenţează armonios mediul în care ea trăieşte iar ceilalţi, la rândul lor, "SE CONTAMINEAZĂ" lăsându-se şi ei cuprinşi de fericirea sa.

Oamenii sunt fericiţi doar în ziua în care se căsătoresc, sau numai atunci când obţin un post bun, o anumită diplomă, atunci când îşi cumpără o casă, când copiii lor iau examenele sau merg pentru prima oară la şcoală, ori când înving într-o anumită luptă. Totuşi, mai ales aceştia, cu certitudine mai devreme sau mai târziu vor fi decepţionaţi. Fericirea este chiar o obişnuinţă mentală, care dacă nu este învăţată şi practicată în prezent, nu va fi niciodată experimentată. Fericirea nu trebuie să depindă de simplul fapt de a rezolva o problemă externă, pentru că acea problemă odată rezolvată, o alta va apărea în locul său. Viaţa nu este decât o succesiune de evenimente, iar o femeie trebuie să recunoască că îi vine din ce în ce mai greu să facă faţă greutăţilor, dificultăţilor, existenţei în această lume. Oare să fie fără ieşire această situaţie, sau ... mai există o şansă?

Dacă dorim să fim cu adevărat fericite trebuie pur şi simplu să fim fericite fiind noi înşine FERICIREA şi nu să fim fericite pentru că.... Fericirea este o stare mentală armonioasă, care se cultivă şi se dezvoltă. "Oamenii sunt fericiţi în măsura în care ei se condiţionează a fi" spunea plin

de înțelepciune ABRAHAM LINCOLN.

"Fericirea este pur interioară", afirmă psihologul M. CHAPPEL, "ea nu provine de la obiecte, ci de la idei, gânduri şi atitudini pe care noi putem să le dezvoltăm şi să le construim prin propriile resurse lăuntrice în mod independent de anturajul nostru." În multe situații, puse în fața propriilor noastre frustrări, ne confruntăm cu agresivitatea, cu insatisfacția şi cu resentimentele, ori cu stări de iritabilitate doar prin puterea obişnuinței. Multe din aceste reacții negative provin din faptul că noi interpretăm evenimentele ca pe un atac împotriva persoanei noastre, împotriva stimei de noi înşine. Un şofer claxonează fără a fi necesar, cineva ne întrerupe şi nu ne acordă atenție, altcineva nu ne acordă importanța pe care ne aşteptăm să o primim. Chiar şi evenimentele aflate în afara sferei voinței noastre pot fi interpretate ca afronturi la adresa respectului propriu de sine: a pierde autobuzul, ploaia care începe atunci când trebuia să mergem să jucăm tenis, circulația care devine prea densă tocmai atunci când vroiam să ajungem la timp la întâlnire. Ne confruntăm cu mânia, cu resentimentul, cu părerea de rău, sau cu alte cuvinte fulgerător devenim noi înşine nefericite, lăsându-ne subordonate primelor impulsuri instinctuale ce caută a cataloga pripit anumite evenimente ca fiind stresante, agasante, enervante şi astfel imediat după aceea ne lăsăm copleşite de stările negative care vor apărea prompt cu certitudine.

În toate aceste situații se manifestă aşadar asupra noastră această putere a sugestiei exterioare, sugestie de această dată negativă, care ne influențează viața şi ne generează o stare de permanentă condiționare chinuitoare, de permanentă nemulțumire, insatisfacție şi suferință. Adoptând însă obişnuința fericirii, noi devenim o ființă net superioară. Obişnuința fericirii ne face capabile să ne eliberăm de dizarmonia condițiilor exterioare. În fața evenimentelor, oricât de grave ar fi ele şi chiar în fața celui mai ostil anturaj, în fața celor mai grele circumstanțe de viață, ne putem orienta soarta spre o existență fericită, tocmai neîngenunchind în fața neşansei.

Trebuie întotdeauna să extragem partea bună a evenimentelor, să facem în aşa fel încât să fim câştigătoare în şi asupra tuturor evenimentelor. Controlați-vă starea lăuntrică. Străduiți-vă mai degrabă să vedeți şi să ascultați tot ce este bine orientat în jurul vostru şi care este pozitiv şi benefic pentru propria ființă. Fericirea, pacea minții, seninătatea sufletului, sunt la îndemâna tuturor. Atitudinea pe care o adoptăm în fața circumstanțelor vieții generează procese de rezonanță cu energiile corespondente, benefice, pozitive, divine, ale stării de fericire oceanică, universală, sau dimpotrivă rezonanța cu energiile corespondente negative, malefice, care conduc către deziluzie, ratare, neputință, suferință, boală, mizerie.

Această energie subtilă specifică a fericirii a existat, există şi va continua să existe în eternitate. Fericirea se află la poarta tuturor lucrurilor. Ea poate fi regăsită în iubire, în veselie, în sănătate, în pace, în calm, în artă, în natură, în

dragoste şi în mii de alte lucruri. Totul în jur emană fericire. Priveşte deci mai atentă.

ÎNVAŢĂ SĂ DEVII O FIRE OPTIMISTĂ

De ce adeseori o femeie poate triumfa cu uşurinţă asupra necazurilor, bolilor grave - şi chiar asupra morţii - depăşindu-le printr-o angrenare temerară şi perseverentă prin luptă, în timp ce alta cedează atât de repede în faţa presiunilor care survin datorită examenelor destinice pe care viaţa ne obligă să le dăm? Totul ţine de personalitate: un optimist va reuşi întotdeauna să ajungă la mal, în timp ce pesimiştii sunt tentaţi să nu mai acţioneze deloc şi să renunţe în mijlocul lacului.

Fiinţele optimiste şi cele pesimiste au perspective total diferite asupra vieţii deoarece microcosmosul lăuntric, în cazul fiecăreia, captează în mod predominant şi diferenţiat energiile subtile din Macrocosmos: cea pesimistă rezonează şi astfel captează în special energiile subtile malefice şi perturbatoare, iar cea optimistă rezonează şi astfel captează în special energiile subtile benefice şi armonizatoare.

Experienţe lăuntrice îndelungate au confirmat faptul că optimismul poate fi "învăţat". A fi optimist este şi poate să fie o opţiune pozitivă: imaginile pozitive, gândurile şi aspiraţiile divine, sublime favorizează trăiri pozitive, la fel cum imaginile negative, gândurile, orientările şi mentalizările malefice induc trăiri negative. Depinde doar de noi ceea ce vom alege.

Vera Peiffer, psiholog, autoarea faimoasei lucrări "Strategies of Optimism" afirmă că, deşi este aproape evident pentru oricine că optimismul este benefic pentru sănătate, fericire, putere de muncă, succes şi încredere în sine, datorită închistării, egoismului şi inerţiei, oamenii "se tem" adeseori să fie optimişti.

În multe cazuri, femeile au tendinţa să-şi trezească şi să-şi dezvolte o "filosofie" pesimistă chiar şi atunci când lucrurile le ies bine. Altele au oricum tendinţa de a fi impresionate considerabil mai mult de evenimente neplăcute. Rezultate de ultimă oră ale cercetătorilor în domeniul psihologiei arată că omul îşi poate transforma în bine "înfăţişarea" mentală destul de repede, într-un interval de timp cuprins între 6 şi 12 săptămâni.

Deşi multe femei au un fel de "optimism pasiv", care le ajută să creadă într-un "happy end" pentru fiecare problemă, adevăratele femei optimiste sunt destul de rare. Acestea sunt, în general, fiinţe puternice şi de acţiune, care privesc viaţa ca pe o întrecere ce trebuie câştigată. Deosebit de încrezătoare atât în ele însele, cât şi în ceilalţi, ele privesc cel mai adesea fără frică viitorul şi totdeauna consideră că merită să facă toate eforturile care se impun pentru a-şi atinge scopurile nobile. Principalul suport al fiinţelor optimiste îl reprezintă aspiraţiile şi mentalizările pozitive pe care mai mereu le au faţă de ele însele: au tot timpul foarte clare în minte succesele obţinute anterior şi toate punctele lor bune, şi nu se centrează asupra eşecurilor şi greşelilor, învăţând din acestea ceea ce este necesar.

Acest spontan mod mental le ajută să facă faţă cu uşurinţă problemelor,

să păstreze o deschidere entuziastă către ideile creatoare noi, să fie energice și extraordinar de eficiente.

Mai important este faptul că ele sunt dispuse să se lase influențate în bine de laudele meritate care vin de la ceilalți și pot recepționa cu luciditate și detașare criticile îndreptățite sau răutăcioase care li se aduc, deoarece buna părere pe care o au despre propria persoană se dovedește destul de robustă pentru a rezista la opiniile adverse ale altora.

A trăi alături de o femeie optimistă care este mereu plină de umor și voie bună este deosebit de plăcut din cel puțin două motive. O ființă optimistă (prin sfera sa subtilă de forță binefăcătoare și intens euforizantă) este pentru majoritatea ființelor umane "contagioasă", astfel încât putem "prelua" oricând, datorită empatiei, o parte din energia subtilă, benefică a optimiștilor pentru a traversa cu mai multă ușurință momentele dificile ale existenței noastre. Pe de altă parte, o femeie optimistă nu este suspicioasă, bârfitoare, răutăcioasă, sentențioasă sau geloasă.

Considerația față de ființa iubită și față de realizările acesteia este întregită la un optimist de atitudinea pozitivă față de schimbări (o casă nouă, nașterea unui copil, etc), care sunt percepute empatic, cu o mare bucurie ca niște minunate oportunități pentru propria sa realizare.

Cercetători ai Universității din Pennsylvania - S.U.A. au analizat cu atenție un grup de 120 de oameni care suferiseră un prim infarct. Opt ani mai târziu, 80 % dintre pesimiști decedaseră în urma unui al doilea infarct, față de numai 13 % dintre optimiști. Dr. Steven Greer, director al Royal Masden Hospital, este de părere că optimiștii care, angrenându-și cu tenacitate liberul arbitru, nu acceptă fatalitatea și continuă să-și păstreze un spirit benefic orientat, combativ, au șanse mult mai mari de ameliorare sau chiar de vindecare până și în lupta cu cancerul.

Modalități simple pentru a deveni optimiste

1. Să urmărim permanent să nu ne facem griji inutile și să ne găsim preocupări cât mai plăcute și deconectante.

Pesimiștii irosesc o mare cantitate de energie emoțională concentrându-se aproape obsesiv doar asupra problemelor și procedând mai mereu astfel ei ignoră soluțiile. Femeile, în special, au o predilecție surprinzătoare (datorită receptivității lor specifice accentuate) către asumarea grijilor abstracte, sursă principală a depresiilor nervoase care se instalează încetul cu încetul.

2. Să încetăm să ne autoînvinuim atunci când, în realitate, o analiză realizată cu luciditate și bun simț arată că nu suntem deloc vinovați.

Cu toții putem avea, în anumite situații obiective, eșecuri în viață. Important este cum le interpretăm, căci, dacă o vom face în mod negativ sau prostesc aceasta va declanșa ulterior în noi efecte nocive care se pot

perpetua. Pesimiştii îşi asumă pripiţi întreaga vină, optimiştii caută să "împartă" în mod lucid şi just responsabilitatea.

3. Nu trebuie să minimalizăm niciodată succesele, oricât de mici ar fi acestea.

Conştientizarea lucidă şi obiectivă a propriilor calităţi şi merite cât şi câştigarea abilităţii de a le manifesta plenar sau de a le comunica eficient altora, ajută în mod hotărâtor la dobândirea şi consolidarea unei autoevaluări pozitive, binefăcătoare, creatoare.

4. Nicicând să nu spunem "niciodată", "imposibil".

Tiparele profund negative de "gândire catastrofică" (mai ales în cazul unor acţiuni în mod clar şi evident benefice sau ale unor angrenări care implică din partea noastră transformări creatoare) cum sunt "niciodată nu voi fi capabilă să..", "întotdeauna voi eşua", "îmi este imposibil", "aşa ceva nu se poate", "eu nu am niciodată noroc", "încă nu mă simt pregătită" (aceasta evident în situaţii banale, fireşti), sunt un atribut al pesimismului. Să le înlocuim deci, începând prin a le diminua: "este periculos, dar sunt pregătită", "sunt totuşi şanse", "pe cei curajoşi îi ajută norocul", "ce va fi voi vedea eu după aceea", "încercarea moarte nu are", "nu am nimic de pierdut dacă încerc acum" etc.

5. Să fim consecvente şi niciodată să nu renunţăm înainte de a fi atins scopul propus.

Principala deosebire dintre pesimişti şi optimişti este atitudinea cu totul diferită în faţa dezamăgirilor. Viaţa nu oferă aproape niciodată garanţii, ci numai posibilităţi. Cel înţelept sau cel înzestrat cu intuiţie şi inteligenţă ştie cum să folosească din plin la momentul potrivit posibilităţile care apar legic (ciclic), şi care unele dintre ele se repetă numai o singură dată la 25.000 de ani. Uneori oamenii se împiedică de adevăr dar, fiindcă mulţi dintre ei nu-şi pot da seama de posibilităţile binefăcătoare nelimitate pe care acesta le oferă, se ridică şi merg ca orbii mai departe. Nu este deloc întâmplător că mulţi sunt chemaţi, dar puţini sunt cei aleşi.

6. Să folosim autosugestia.

Pentru a ieşi dintr-un circuit mental pesimist, se dovedeşte totdeauna extrem de utilă cunoscuta metodă a autosugestiei care implică să mentalizăm intens şi să evocăm adeseori anumite idei, aspiraţii, gânduri, imagini creatoare, perfect adecvate, sau să repetăm unele maxime sau comenzi mentale dătătoare de forţă, fraze ce au un conţinut benefic, pozitiv, de tipul: "Cu fiecare zi care trece, devin tot mai bună şi din ce în ce mai puternică în toate privinţele". Să urmărim să realizăm aceasta cu perseverenţă şi rezultatele nu vor întârzia să apară.

7. Să întreţinem şi să amplificăm manifestările imaginative creatoare sănătoase şi profund binefăcătoare.

Nu este recomandabil să ajungem a visa permanent cu ochii deschişi, dar este util să ştim că imaginaţia creatoare perfect controlată poate fi

"pusă" la treabă în mod pozitiv. Este foarte bine să concepem "scenarii" cât mai amănunţite şi precise ce vor fi reluate de mai multe ori şi proiectate (vizualizate) mental până la îndeplinire, pentru realizarea unui proiect sau pentru înfăptuirea unei anumite aspiraţii benefice. Chiar dacă aceasta nu va deveni imediat realitate, demersul în sine este un tonifiant psihic care ne permite să intrăm cu anticipaţie în rezonanţă cu o anumită realitate sau energie chiar atunci când fizic încă nu am trăit-o.

A avea permanent o atitudine creativă, a lăsa la o parte vechile idei şi a privi lumea mereu într-un mod nou, nu trebuie să fie considerată a fi o iniţiativă înspăimântătoare, temerară sau chiar înfricoşătoare, aşa cum nu suntem speriaţi atunci când întâlnim oameni noi sau călătorim în ţări străine.

PUTEREA ZÂMBETULUI

Vi s-a petrecut vreodată să mergeţi pe stradă îngrijorate, analizându-vă problemele, planificându-vă activităţile de peste zi? Şi când, la un moment dat, ridicaţi ochii, vedeţi o femeie surâzătoare şi, aproape instantaneu, îi întoarceţi spontan zâmbetul. Într-o fracţiune de secundă aţi uitat necazurile, v-aţi îndreptat spatele şi mergând în continuare vă daţi seama că toate problemele se vor rezolva. Un zâmbet pur are o putere miraculoasă. Dacă zâmbiţi cuiva, îl puteţi ajuta pe acel om să se împace cu el însuşi. Când zâmbiţi plantelor, ele vă simt dragostea şi cresc armonios.

Un zâmbet adevărat este un semn de dragoste, o emisie spontană de energie cu un efect tonic, de însănătoşire. Este asemenea muzicii armonioase. O femeie care nu zâmbeşte este ca o chitară la care nu se cântă: stă într-un colţ, începe să se deformeze, se dezacordează şi treptat se va distruge. Femeia care nu zâmbeşte nu-şi dezvoltă capacitatea de a primi şi dărui dragoste. Figura ei întunecată şi abordarea prea serioasă a vieţii este de multe ori asociată cu diferite afecţiuni, în timp ce viaţa ei sufletească se va stinge lent din lipsă de dragoste.

Dimpotrivă, chitara menţinută mereu nouă prin exersare, are coardele schimbate regulat şi este acordată. O chitară iubită şi îngrijită aduce viaţă şi lumină cântăreţului şi de multe ori îi supravieţuieşte. La fel, femeia care zâmbeşte aduce bucurie în sufletul oamenilor şi duce ea însăşi o viaţă sănătoasă şi fericită. De ea ne aducem aminte cu drag, mult timp chiar după ce nu mai este lângă noi.

O femeie superioară este stăpână pe sine, fără teamă, netulburată, veselă, amabilă şi plină de bunăvoinţă în orice situaţie s-ar afla. O astfel de femeie va fi din ce în ce mai fericită şi entuziastă indiferent care ar fi dificultăţile vieţii. Înfăţişarea sa, vocea, comportarea, umorul binefăcător şi chiar observaţiile sale este bine să îi ajute pe cei care o înconjoară.

Fiecare din cuvintele şi gesturile unei femei trebuie să exprime fericire.

entuziasm, veselie afecțiune și recunoștință așa cum cântecul păsărilor și frumusețea florilor exprimă armonia și bucuria de a exista. Soarele, stelele, munții, apele și florile participă cel mai adesea nebănuit la armonia vieții noastre. Cum am putea trăi în mijlocul lor fără a fi pline de dragoste, vesele și fericite? Atitudinea noastră ar trebui să fie cea a unui copil plin de candoare care primește un dar divin. Dacă nu integrăm tot ceea ce ne înconjoară în această manieră transfiguratoare, înseamnă că suntem departe de condiția unei sănătăți perfecte. Brâncuși spunea că, atunci când încetăm să avem această stare de copil, am murit de mult.

Trebuie să admiri sincer și să iubești cu forță toate ființele care merită iubirea ta, toate lucrurile, firul de iarbă, picătura de apă, grăuntele de nisip, tot misterul vieții. Dacă nu ești întotdeauna optimistă, plină de veselie, în nu contează ce circumstanțe, te vei asemăna cu un orb care nu poate vedea niciodată bucuria și minunile acestei lumi. Dacă vei avea mereu ceva de reproșat, este mai bine să rămâi singură în camera ta și să urmărești să-ți sublimezi resentimentele, înainte să apari printre oameni. Întâlnim foarte rar femei agreabile, vesele și binevoitoare, căci majoritatea ființelor umane sunt bolnave. Adeseori ele nu știu cum se poate atinge starea de armonie, de aceea nu trebuie să le judecăm greșit.

Având permanent conștiința organizării echilibrate a acestui Univers, vom deveni destul de repede ființe pline de bucurie și recunoștință și nu vom pierde nici o ocazie de a manifesta în noi și în jurul nostru aceasta. Trebuie să dăruim cât mai adesea plăcere, fericire, veselie și încântare. Să zâmbim, să spunem cu o voce cât mai agreabilă, în cuvinte simple "mulțumesc", cât de des este necesar. Nu pierdem nimic procedând astfel pentru că vom fi fericite și îi vom face fericiți și pe cei din jurul nostru.

Vom deveni astfel copiii puri ai acestui infinit univers care prin noi, femeile, animă, iubește și renaște. Dacă vom înțelege și vom gândi mereu astfel, totul va veni spre noi din abundență. Dacă vom crede, închistate, că ne vom pierde bunurile materiale ajutându-i pe ceilalți, vom trăi o stare de tensiune, de boală și nefericire. Orbirea mentală și spirituală este mult mai periculoasă decât orbirea fizică. Dacă ne este mai mereu teamă să nu fim deposedate de bunurile noastre efemere, suntem de fapt victimele uitării, căci am pierdut din vedere originea reală a vieții noastre. Darul este un act de libertate și sacrificiu, o expresie a recunoștinței infinite și a înțelegerii eliberate de toate prejudecățile.

Multe femei, chiar dacă recunosc diferențele dintre oamenii veseli și cei posaci, deși asociază fericirea cu sănătatea și tristețea cu boala, nu recunosc puterea zâmbetului și nu-i înțeleg virtuțile. De fapt, ele nu zâmbesc propriei ființe! Zâmbind prietenilor, celor iubiți, cum n-am învățat să ne zâmbim nouă înșine? În China antică, taoiștii învățau că un zâmbet interior permanent, un zâmbet către noi înșine asigură sănătatea, fericirea și longevitatea. A zâmbi propriei ființe este ca și cum vă învăluiți cu

dragoste şi vă deveniţi cea mai bună prietenă. A trăi zâmbind interior înseamnă a trăi în armonie cu voi înşivă, înseamnă că trăiţi într-o deplină acceptare a corpului, minţii, sufletului propriu, a fiinţei dvs.

Toate lucrurile şi fenomenele din această lume sunt aspecte iluzorii, căci nu există nimic în afara Principiului Unic care este DUMNEZEU. Este imposibil să fii o persoană care să fie pe deplin convinsă de aceste aspecte fără să devii tu însuţi puternică şi foarte fericită. Urmăreşte să fii din ce în ce mai fericită, radiind mereu lumină spirituală şi fericire, bucurie, candoare şi spontaneitate lumii întregi. Să nu te îndoieşti niciodată de posibilităţile tale infinite şi să poţi transforma chiar şi nefericirea, atât a ta, cât şi a celorlalţi, în fericire şi armonie.

ATITUDINEA LĂUNTRICĂ CREATOARE

Pentru a progresa pe calea iubirii şi pentru a se desăvârşi, femeia trebuie să adopte o atitudine lăuntrică creatoare, cu alte cuvinte o atitudine mentală pozitivă, care să exprime o stare dinamică a vieţii şi care să-şi găsească sursa în existenţa unui ideal şi a unui ţel în viaţă. O astfel de atitudine poate fi numită şi apreciată cel mai bine ca "optimismul cosmic". Această atitudine constă în recunoaşterea şi identificarea cu energia primară, care a creat totul. Atitudinea creatoare ne favorizează contactul cu sursa propriei noastre fiinţe, înzestrându-ne totodată cu o nelimitată capacitate evolutivă.

Această atitudine trebuie să ne marcheze conduita în fiecare moment şi să constituie piatra unghiulară după care să ne călăuzim acţiunile în viaţa de zi cu zi. Ea reprezintă sentimentul de încredere, recunoaşterea Divinului în fiecare dintre noi, convingerea că suntem proiecţii ale unor principii superioare la care putem ajunge prin cunoaştere. Atitudinea creatoare este ea însăşi o parte a procesului de evoluţie pe care îl urmăm.

Limitările lumeşti, fizice, pot fi lesne depăşite abordând o astfel de atitudine creatoare şi aplicând-o în mod inteligent. Pe această linie s-au obţinut succese notabile; de pildă, în sfera comerţului. Cei angrenaţi în această sferă de activitate se mobilizează în aşa fel, încât să-şi imagineze că sunt plini de energie benefică, atrăgătoare, ceea ce creează o barieră de netrecut pentru îndoieli sau stări negative.

Multe bariere trebuiesc depăşite şi în ceea ce priveşte sexualitatea. Şi tot atitudinea stenică, creatoare, este aceea care săvârşeşte adevărate minuni, înlăturând multe dubii şi incertitudini şi acţionând, în acelaşi timp, ca o mare forţă a feminităţii. Frigiditatea şi frustrarea sexuală constituie efectele directe ale lipsei de sinceritate şi deschidere afectivă, ducând în cele din urmă la un sentiment de goliciune sufletească. Viaţa nu are nici un scop pentru fiinţele care manifestă constant astfel de sentimente.

Nutrind însă permanent idealuri spirituale înalte ne vom cultiva o atitudine stenică, creatoare. O astfel de stare a minţii va fi acompaniată de

voioşie şi bună-dispoziţie; aceste sentimente ne vor deschide tot timpul porţile spre posibilităţi minunate de manifestare. Şi atunci când o astfel de stare apare, în faţa noastră se va dezvălui o varietate nebănuită de sentimente şi trăiri.

TRĂIŢI BUCURIA

Cu siguranţă fiecare dintre noi a putut observa rolul foarte important pe care îl joacă bucuria în viaţa noastră, influenţa sa răsfrângându-se atât asupra corpului fizic, cât şi asupra emoţiilor şi a gândirii. Remarcăm cu uşurinţă efectele sale benefice, căci prezenţa sa pare să atragă aproape întotdeauna nenumărate alte calităţi. Astfel, putem observa că acele fiinţe mai mereu bucuroase sunt magnetice, fericite, împlinite, creative, sănătoase, oneste şi chiar mai mult decât atât, succesul pare să le încurajeze permanent. La polul diametral opus, absenţa bucuriei caracterizează în general acele persoane lipsite de dinamism, arogante, necooperante, încăpăţânate, închise mental şi care în general constituie o povară pentru cei din jurul lor.

Toate femeile îşi doresc o viaţă fericită, dar foarte puţine dintre noi reuşim cu adevărat să fim fericite, căci foarte puţine dintre noi ştim cu adevărat cum să ne bucurăm. Suntem atât de preocupate să ne menţinem echilibrul în vârtejul halucinant al vieţii sociale moderne, încât uităm aproape mereu să ne bucurăm de ceea ce suntem, de ceea ce ne înconjoară, de ceea ce reprezintă fiinţele dragi pentru noi. Sau, pur şi simplu, suntem atât de preocupate să ne menţinem în atitudinea rigidă a individului care luptă continuu pentru a supravieţui sau pentru a acumula, încât nu numai că nu ne mai permitem clipe de destindere şi fericire, dar pur şi simplu nu mai ştim cum să ne bucurăm. Aceasta ar putea să constituie un adevărat triumf al omului din noi, care, reuşind să se smulgă de sub influenţa programelor mecaniciste ale societăţii, ar putea să privească din nou lumea cu puritatea şi candoarea unor ochi de copil.

Bucuria atrage întotdeauna către sine forţă şi armonie. Oamenii cooperează în mod voluntar cu o persoană care emană bucurie. Forţa armoniei îi va conferi acesteia nu numai un corp sănătos, dar îi va armoniza totodată şi emoţiile, gândurile, aceasta reflectându-se chiar şi în planuri şi acţiuni echilibrate, benefice, armonioase. Viaţa noastră pare atunci să se armonizeze în mod natural cu ritmul interior al sufletului nostru, şi totodată cu cel al întregii umanităţi.

Bucuria trezeşte în noi un sentiment înălţător, al cărui ecou este abilitatea de a recunoaşte armonia în sunet şi culori. Atunci când acest simţ este trezit, pătrundem fericite în simfonia vieţii şi trăim o viaţă încântătoare. Bucuria conferă vitalitate nu numai corpului, ci de asemenea gândurilor, emoţiilor, acţiunilor. Vom fi atunci nu numai pline de vitalitate, ci vom deveni chiar o sursă de energie tonică pentru cei din jurul nostru. Fiinţa

noastră pare să emane o energie care hrăneşte, vindecă şi înalţă fiinţele care ne înconjoară. Chiar şi copacii, florile şi animalele resimt cu bucurie această vitalitate magică a fericirii.

Bucuria este o stare existenţială în care conştiinţa noastră se expansionează nelimitat într-o permanentă comunicare creatoare. În această stare de conştiinţă expansionată nu mai există sentimentul unei separări sau singurătăţi. O persoană lipsită de bucurie trăieşte departe de propria sa inimă, care constituie punctul central, unitatea fundamentală ultimă în care totul este regăsit. Depărtându-ne din ignoranţă de acest intim cămin al sufletului nostru, rătăcim în văile singurătăţii şi separatismului. Fluctuaţiile mentale şi psihice sunt semnul unei persoane nefericite. Ea îşi va schimba permanent direcţia de orientare, îndoindu-se totodată că noua direcţie ar fi cea în care doreşte cu adevărat să se îndrepte. Ea se va menţine în general într-o permanentă fluctuaţie între ceea ce face şi idealurile sale. La polul diametral opus, în cazul unei persoane pline de bucurie, orice direcţie a vieţii sale o va conduce către frumuseţe, bunătate, dreptate, pentru că bucuria şi libertatea exprimă însăşi unitatea creatoare a fiinţei sale, pe care acea fiinţă o proiectează pretutindeni în exterior.

Cu toate am trăit momente de bucurie în viaţă, dar în general acestea sunt apoi uitate sau îngropate de durere sau suferinţă. Datoria noastră este de a învăţa să le creăm, să le readucem la suprafaţă şi să le permitem să-şi reverse liber întreaga lumină şi strălucire în vieţile noastre, în mod continuu şi nu doar pasager.

Atunci când trăiţi clipe fericite, urmăriţi pe o durată cât mai lungă de timp să nu vă mai lăsaţi acaparaţi de gânduri şi griji contrarii. Căutaţi să menţineţi cât mai mult posibil acea stare încântătoare, să o evocaţi şi astfel să o retrăiţi, să-i permiteţi să se manifeste în continuare în interior, chiar şi atunci când exterior vă veţi orienta către alte preocupări, aparent banale. Bucuria noastră ne va atrage simpatia şi iubirea altor oameni, pentru că ea constituie cu adevărat o hrană pentru sufletele tuturor. Dacă veţi transmite oamenilor o învăţătură cu bucurie, ei vor recepta acea învăţătură, şi-o vor reaminti şi vor încerca să trăiască conform acelei învăţături. Dacă veţi urmări în schimb să vă impuneţi propria voinţă cu încrâncenare, iritare sau mânie, oamenii vi se vor opune şi odată eliberaţi de acea presiune ei se pot schimba foarte uşor în duşmani.

Bucuria ca stare existenţială vă va atrage inspiraţia, abundenţa, armonia şi vitalitatea, şi acestea se vor manifesta la toate nivelele fiinţei. De aceea, atunci când trăiţi plenar bucuria, lăsaţi-vă purtate de undele sale o perioadă cât mai îndelungată de timp. Un minut de bucurie foarte intensă vă poate aduce atât de multă lumină, încât vă poate transforma magic într-o persoană neobişnuit de frumoasă, atractivă şi plină de succes, timp de mai multe zile sau săptămâni.

Învăţaţi de aceea să priviţi lumea cu ochii unui copil. Trăiţi bucuria

copilului care descoperă lumea, minunându-se necontenit în fața frumuseții sale copleşitoare, trăind-o totodată într-un continuu firesc.

ÎNCREDEREA ÎN SINE ŞI FARMECUL PERSONAL

Orice femeie s-a găsit măcar o dată în situația de a fi conştientă, într-un fel sau altul, de propria putere de seducție. Şi multe au fost uimite să constate că nu contează numai frumusețea fizică, înălțimea, greutatea sau culoarea ochilor. Farmecul unei femei nu constă numai în aspectul fizic atrăgător, căci bărbații sunt mult mai atraşi de însuşirile interioare, de acel farmec inefabil, acea vrajă amețitoare specific feminină. O femeie atrăgătoare are o anumită strălucire interioară, exprimă feminitate, dinamism, radiază frumusețe, este conştientă de calitățile ei şi le foloseşte. Bărbații sunt fascinați în general de acel farmec pe care îl răspândeşte în jurul ei o femeie superioară, calmă, frumoasă, senzuală. Iată ce scria Richard B. Sheridan referitor la calitățile deosebite pe care le remarcase la o femeie: "Nu vrei să vii în grădină? Aş vrea să te privească trandafirii mei."

Încrederea în forțele proprii este o calitate esențială feminină, căci în lipsa ei acea persoană pare comună. Femeia care are încredere în farmecul ei poate chiar să nu aibă un fizic extraordinar, fiind de ajuns armonia interioară care se reflectă pe chipul şi trupul ei. Această femeie are un fel propriu de a fi, care luminează şi încântă bărbatul prin căldura sufletească pe care o emană.

Există multe prejudecăți despre calitățile absolut necesare unei femei, cum ar fi: tinerețea, frumusețea, aspectul de manechin. Aceste "mituri" nu sunt valabile întotdeauna. O femeie de 50 de ani poate avea un farmec deosebit şi o maturitate pe care nu le are o tânără de 20 de ani. Chiar şi o femeie mai plinuță poate fi foarte atrăgătoare prin dinamismul şi bucuria de a trăi pe care le emană. Iar un chip obişnuit poate fi transfigurat foarte mult prin iubire, căldură sufletească şi tandrețe. Fiecare femeie poate să-şi descopere propriul ei fel de a fi, acel "nu-ştiu-ce şi nu-ştiu-cum" de care un bărbat poate fi complet fascinat.

Gândurile unei femei, ceea ce simte față de propria persoană şi față de bărbați, sunt esențiale pentru imaginea sa, atât fizică, cât şi subtilă. Convingerea că este atrăgătoare, frumoasă, senzuală, confirmată de contactele cu cei din jurul ei, este foarte importantă pentru o femeie. Claire Rayner scria în New Woman: "Faptul de a fi conştientă de propria senzualitate se află într-o strânsă legătură cu respectul de sine, deoarece o asemenea persoană trăieşte conştient plăcerea sexuală. Să ştii că eşti femeie, să te bucuri de aceasta, să îi laşi şi pe alții să împartă cu tine această cunoaştere, această bucurie nu are nimic de a face cu însuşirile sexuale evidente. O femeie care simte că are farmec, îl va avea şi în realitate".

Imaginea despre sine este extrem de importantă. Ea transformă o femeie obişnuită într-una seducătoare.

Femeile atrăgătoare sunt mult mai mulţumite de felul cum arată, decât cele obişnuite. În general, femeile nu sunt încântate de propriul corp sau sunt obsedate că s-au îngrăşat. Sondaje repetate au arătat că majoritatea femeilor se simt prea grase, chiar dacă aprecierea lor nu corespunde realităţii. Bărbaţii percep farmecul unei femei atunci când ea însăşi este mulţumită de propriul trup. O femeie care se acceptă are şanse mult mai mari de a fi considerată atrăgătoare decât cea căreia nu-i place să se privească în oglindă. Încrederea unei femei în propria senzualitate este foarte incitantă pentru orice bărbat. Dacă o femeie umblă cu capul în jos, cu umerii căzuţi, nu poate atrage privirile. Un mers vioi, plin de siguranţă, cu spatele drept, îi face simţită prezenţa. Bărbaţii recepţionează aceste vibraţii de încredere, iar încrederea în propriul trup este extrem de seducătoare.

RAFINAMENTUL - Are un început dar nu are niciodată sfârşit

În general, rafinamentul semnifică ceva care trebuie perfecţionat şi adus la o stare inefabilă de comportament graţios, controlat, inteligent, amabil, civilizat, fermecător, misterios.

De foarte multe ori femeia a trebuit să se distingă prin gradul său de rafinament. Întotdeauna o stare interioară armonioasă conduce spontan către amabilitate, farmec, ghidând astfel activităţile desfăşurate. O asemenea atitudine, menţinută şi amplificată pe o perioadă nelimitată de timp, conferă o rafinare şi armonizare a nivelelor lăuntrice ale fiinţei dvs.

Se poate spune că rafinamentul unei fiinţe reprezintă o anumită faţetă ce ţine simţul ei interior, de bunul simţ.

Mult mai amplu este acest aspect în cazul unei fiinţe feminine, datorită multiplelor nuanţe şi moduri în care ea se poate manifesta armonios şi rafinat. O privire deschisă şi fermecătoare, un mers graţios, o atitudine plină de atenţie faţă de ceilalţi, gesturi calde, delicate, o ţinută îngrijită, iată un mic tablou pentru a încadra o nuanţă de rafinament.

Natura feminină, apropiată atât de mult de natura - mamă, natura universului înconjurător (cea plină de nuanţe şi aspecte), este, prin naşterea ei în corp uman, o armonie a mişcării şi formei, armonie reflectată pe foarte multe planuri: aspect fizic (mers, privire, ţinută, gesturi delicate, voce), aspect psihic (sensibilitate, gingăşie, imaginaţie bogată, afectivitate, dăruire), etc.

Printre calităţile femeii, găsim acea calitate firească a ei de a se putea aprecia, de a se putea "pune în valoare". Într-un mod firesc, femeia descoperă ceea ce poate utiliza pentru a-şi îmbogăţi fiinţa.

De exemplu, limbajul: dintotdeauna, femeia poate fascina prin modul

de a vorbi. Timbrul plăcut, cald, amabil, de un ritm normal, fără repeziciune, specific naturii feminine, atrage în mod spontan o stare de deschidere, de căldură, de intimitate sufletească cu ființele cu care vorbim. Mai mult decât atât, folosirea unui limbaj civilizat, corect, fără vulgarități (care de altfel, nu au nimic în comun cu natura feminină), dezvoltă în ființă o stare de încredere mult mărită și chiar ne poate ajuta să putem pătrunde în intimitatea ființei cu care discutăm și astfel să o putem cunoaște mult mai bine.

Femeia exprimă mult mai nuanțat frumusețea specifică naturii umane, aceasta aducând-o la un nivel superior de manifestare, la apropierea de perfecțiune pe cât mai multe niveluri. În mod inteligent, femeia superioară își cultivă manierele, pentru că știe că ceea ce o îndepărtează de aspectul brut al vieții, o apropie de sublimul cer divin.

Statisticile realizate până în prezent au dezvăluit cât de importantă și de neînlocuit este participarea femeii la îmbogățirea vieții. Ea este cea care dă viață și pasiune evenimentelor, ea aduce culoare și sunet în conștiința umanității. Mai mult decât atât, pentru bărbat femeia rămâne acea învăluire fascinantă, acea căldură și formă, acel gingaș și drăgăstos suflet indispensabil susținerii armonioase a lui în această lume. Cunoscând toate acestea, femeia are puterea de a alege și de a se manifesta. Pătrunzând mai mult în sufletul său, ea descoperă o mulțime de posibilități și calități, menite de a o aduce pe o treaptă superioară. Înțelegând mai bine raționamentele înalte ale existenței sale, ea ne poate oferi frumusețea și bogăția sufletului în drum spre perfecțiune.

Nici unei femei nu i-a fost dificil să cucerească un bărbat atunci când a dorit aceasta. Un zâmbet sau o privire aleasă cu grijă au fost suficiente, de multe ori. Nici unei mame nu i-a fost greu să-și iubească copilul. Nici unei tinere adolescente nu i-a fost greu să-și dezvolte cunoștințele, atunci când a dorit ca anturajul său să fie mai cult. Puterea femeii a constat în aspirația sa continuă de a-și exprima înzestrările, de a rafina trupul, mintea și sufletul, iar căutarea ei este în continuă expansiune, dorind să cuprindă în ea tot ceea ce natura sau ambianța îi pune în cale.

Pentru o femeie este foarte important să recunoască în acțiunile ei, sau în anumite reacții, posibilitatea de a transforma aceste fenomene într-o stare mult mai rafinată, îmbogățită, nuanțată, utilă atât pentru ea cât și pentru ceilalți. Să dăm un exemplu: o femeie s-a îndrăgostit. Acest lucru o poate ajuta în primul rând pe ea, fiind atentă și înțelegându-și foarte bine reacțiile. Rezonanța cu aspectul iubirii produce în ea o stare de entuziasm, de căutare în ea însăși a ceea ce ea poate oferi acum. Mai mult decât atât, are o preocupare continuă de fi pur și simplu frumoasă și chiar, ceea ce este important, se descoperă mereu frumoasă. Dacă până acum nu prea avea importanță ce anume îmbrăca sau cum își aranja părul, acum tot ce ține de ea, inclusiv privirea, mersul, limbajul, ținuta îngrijită, proaspătă, are

importanță majoră. Poate să apară chiar dorința de a cunoaşte mai profund subtilități şi secrete specific feminine (machiaj sau mângâiere, sărut).

De aceea este important ca odată descoperită o anumită calitate, să o putem manifesta din ce în ce mai mult şi mai bine în continuare. Astfel, respectiva calitate poate fi recunoscută de mult mai multe ființe, iar ambianța din jurul nostru se va eleva şi mai mult. Dacă o femeie are o grijă nativă de a se îmbrăca îngrijit, frumos, ideal este ca ea să cunoască mai multe elemente în acest domeniu, despre armonia şi efectele culorilor, a liniilor, a caracterului ei în raport cu vestimentația, şi să exprime cât mai mult în exterior această armonie. Dacă o altă ființă feminină are calitatea de a-şi exprima o deosebită grijă şi atenție față de anumite persoane, ea poate să-şi descopere sufletul iubitor capabil de a aduce liniştea şi pacea în multe inimi din anturajul său, cultivând mereu buna intenție şi dragostea şi chiar să-şi recunoască vocația de a împărtăşi celorlalți ce este iubirea de oameni. O femeie plină de vitalitate şi senzualitate, fascinantă, care recunoaşte în ea o apropiere reală de arhetipul feminin al dragostei, poate să îşi cultive şi să nuanțeze din ce în ce mai mult aceste calități, păstrându-se mereu într-o stare de fascinație şi vitalitate debordantă, plină de dăruire şi iubire învăluitoare, care prin prezență, trezeşte bucuria şi pasiunea de a trăi, dragostea de viață. O femeie cu aspirații înalte, spirituale, poate să găsească întotdeauna modul cel mai armonios şi potrivit de a ghida sufletele deschise, spre lumea sublimă a spiritualității.

Atunci când i se oferă într-un mod cald, deschis, înțelegător, o anume realitate şi frumusețe a vieții, ființa umană este cel mai mult capabilă să înțeleagă aceasta. Şi mai mult decât atât, ea are nevoie să vadă frumusețea şi să contemple nivelul superior al sufletului uman.

Capitolul 13
ACTUL AMOROS PLENAR - O METODĂ NATURALĂ, RAPIDĂ ŞI ... INGENIOASĂ DE ÎNFRUMUSEȚARE A FEMEII

Fără îndoială că, în ciuda tuturor dificultăților care au apărut în ultimele decenii, intrarea în secolul XX a însemnat o mare uşurare pentru femei. Pentru prima oară după sute de ani, mai ales în Occident, este recunoscut dreptul femeii de a fi fericită, de a avea o viață erotică plenară, armonioasă, satisfăcătoare. Din punctul de vedere al integrării problemei sexualității ne aflăm la un punct de răscruce; acum coexistă, e drept nu foarte armonios, cele mai diverse păreri referitoare la sexualitate în general, şi la sexualitatea femeii în special. Unii consideră actul sexual ca o simplă necesitate pentru a perpetua specia, alții consideră plăcerea ca supremul scop nu numai al actului amoros, ci şi al vieții în general. În unele comunități şi grupuri restrânse apare obsesiv ideea păcatului care inhibă orice manifestare spontană. Există şi oameni, femei sau bărbați, care nu au timp să se preocupe de această problemă şi de aceea nu fac decât să se descarce de energia sexuală care îi tensionează, să facă, eventual, mai mult sport şi cam atât despre acest subiect. Ar fi fost de aşteptat ca în lumea medicală lucrurile să fie mai clare, dar nu este deloc aşa. Curente de opinie care mai de care mai contradictorii se lovesc în paginile feluritelor publicații, unele de specialitate, în cărțile de sexologie şi psihologie. Unii consideră că actul amoros prelungit este benefic pentru activitatea metabolică, stimulând-o şi armonizând-o, alții consideră că un act amoros mai lung este periculos pentru sănătatea organelor genitale şi favorizează apariția cistitei. Se fac diverse corelații între activitatea cardiacă, vârstă şi viața amoroasă din care reiese utilitatea activității sexuale până la vârste prelungite pentru evitarea îmbătrânirii, uzurii fizice. Concluziile, indiferent dacă sunt pozitive sau negative, sunt bazate pe statistici destul de greu de verificat datorită delicateței subiectului şi a inhibițiilor existente.

Psihanaliza a fost un uriaş pas înainte pentru mediile ştiințifice oficiale. Prin intermediul practicienilor acestei ramuri a psihologiei, mediul medical

a putut lua contact cu realitățile din acest plan (erotic) trăite de majoritatea oamenilor şi mai ales de femei. Părintele psihanalizei, Sigmund Freud, considera (şi în bună măsură practica i-a dat dreptate) că multe din afecțiunile nu numai psihice, ci şi fizice, au la bază existența unor tulburări, unor disfuncții în domeniul sexualității. Printre pacientele sale se numărau multe femei care ajunseseră la simptome nevrotice grave datorită unei vieți sexuale nesatisfăcătoare sau inexistente. El a putut stabili cu certitudine o relație de echivalență între o sexualitate sănătoasă şi armonioasă şi echilibrul la nivel fizic şi psihic al femeii.

Descoperirea rolului activității hormonale a lămurit într-o măsură mai mare misterul frumuseții femeilor care au o viață sexuală armonioasă şi plenară. O viață sexuală intensă (a nu se înțelege desfrânată sau epuizantă) stimulează gonadele (glandele sexuale) care eliberează anumiți hormoni care, la rândul lor, influențează puternic activitatea metabolică, determinând o modelare corespunzătoare a corpului, o stare de vitalitate mult mărită. Estrogenii (hormoni produşi de ovare) determină între altele apariția caracterelor secundare feminine cum ar fi: creşterea sânilor, dispariția pilozităților, vocea subțire, talia îngustă, lățimea şi curbura bazinului tipic feminine. Estrogenii sunt implicați şi în procesele de întreținere şi refacere ale pielii. Aceasta explică, cel puțin într-o anumită măsură, de ce în perioadele în care satisfacția erotică este intensă, la femei apare o mărire şi o înfrumusețare considerabilă a sânilor, a taliei şi şoldurilor, de ce pielea capătă o strălucire aparte, de ce caracterele feminine pe ansamblu sunt mai evidente.

Ceea ce face, totuşi, corpul femeii armonios, strălucitor nu este doar simpla satisfacere a unor instincte biologice şi nici stimularea unor glande endocrine. Fenomenul care stă la baza acestor rezultate extraordinare este mai complex şi de la caz la caz poartă numele de satisfacție, împlinire, fericire. Nu este, aşadar, vorba la această metodă doar de menținerea unor raporturi sexuale constante şi prelungite şi încununate eventual de orgasm, ci de mult mai mult. Femeia este prin natura sa foarte sensibilă, complexă, adesea fără ca măcar să conştientizeze acest lucru. Pentru a contura condițiile în care o femeie este cu adevărat împlinită, fericită, profund satisfăcută va trebui să definim câteva procese umane complexe: transmutarea, sublimarea, transfigurarea şi autotransfigurarea.

Explicarea primelor două procese, transmutarea şi sublimarea, va răspunde la întrebarea "Ce facem cu energia sexuală?". Unele dintre cititoarele acestei cărți se vor gândi la acele femei cu un apetit sexual intens, care pierd nopțile, schimbă frecvent "partenerii", ajungând să devină foarte vlăguite, consumate la vârste premature. Unele dintre aceste femei au nenumărate orgasme. Şi, atunci, cum se explică starea lor jalnică? Alții se vor raporta la un fenomen foarte frecvent întâlnit la femeile care, după ce încep o viață sexuală regulată oferită de cadrul conjugal, încep să prindă

proporții, să se rotunjească, fiind departe de armonia dorită. Secretul este acela al continenței sexuale. Cuvântul continență, din punct de vedere medical, desemnează capacitatea de a reține urina sau secrețiile glandelor genitale fără a le expulza. Când ne referim la reținerea urinei, vorbim de continența urinară, atunci când ne referim la reținerea fluidelor sexuale, vorbim de continența sexuală. Este relativ puțin cunoscut faptul că orgasmul cu descărcare nu este specific doar bărbatului, el apărând și la femeie. După descărcarea fluidelor sexuale, femeia resimte o stare de oboseală, o pierdere destul de bruscă a dorinței de a face dragoste, devine somnolentă, obosită. După mai multe descărcări într-o perioadă mai scurtă de timp apare o oboseală generalizată, o "ofilire", o pierdere a vigorii și prospețimii. Uneori descărcarea poate apărea și în somn, așa numitele "vise umede"[1] nefiind o raritate la femei. Este evident că, în cazul actului sexual cu descărcare efectele tonice de care vorbeam nu vor apărea. Pieptul își va pierde vigoarea, adesea va scădea în volum, va deveni moale, ofilit; la nivelul întregului corp vor apărea semne de uzură. Pierderea conturului taliei, depozitele abdominale, celulita, varicele, vergeturile, flascitatea feselor, hirsutismul (creșterea părului pe membre, în zona abdominală inferioară, pe piept și chiar în zona facială) sunt doar câteva simptome din lungul cortegiu care apare odată cu pierderea energiei sexuale prin descărcarea potențialului sexual. Continența sexuală este închiderea "robinetului" care împiedică pierderea energiei vitale la femei.

În cazul continenței amoroase se produce o amplificare exponențială a energiei, actul sexual fiind foarte intens și plenar. Producerea unei energii vitale foarte mari în timpul actului amoros cu continență este greu explicabilă dar acesta este adevărul: Organismul se hrănește într-un mod foarte special în timp ce facem dragoste. Rămâne, însă, la latitudinea fiecăreia să aleagă dacă să păstreze sau nu prin continență această suis-generis "hrană energetică", dar studiile întreprinse au demonstrat cu prisosință efectele excepționale ale prezervării energiilor sexuale prin integrarea unei vieți amoroase cu continență sexuală. În cazul amorului cu continență efectul de armonizare la nivelul pieptului este spectaculos. La femeile cu sâni subdezvoltați, lipsiți de fermitate în una - două săptămâni apar creșteri cu peste 30 - 40%. Sânii capătă fermitate, contururile li se modelează ca prin minune. Nu este vorba doar de un efect de mărire sau de micșorare a sânilor, ci de un proces complex de amonizare, declanșat și reglat de subtilele mecanisme endocrine și psihice ale ființei umane. Acest procedeu, dacă poate fi numit așa, modelează întregul corp și elimină într-un timp scurt o seamă de deficiențe cum ar fi: hirsutismul, lipsa de contrast între bazin și talie, depozitele de grăsime de pe abdomen (pe fondul unui apetit alimentar exacerbat), lipsa de vitalitate generală cu toate

1 Prin visele "umede" sunt desemnate visele erotice (rareori cu conținut neerotic sau prea puțin erotic) care produc orgasm cu descărcare în timpul somnului.

manifestările ei. Această modalitate de armonizare apelează la nişte facultăţi mai speciale, să le zicem alchimice, ale fiinţei umane.

Femeile care au putut face diferenţierea între un orgasm cu descărcare şi unul fără descărcare vor pune problema tensiunilor care apar şi se acumulează atunci când nu se ajunge la descărcare. Femeile şi bărbaţii care au făcut dragoste perioade mari de timp fără a se descărca acuză uneori acumularea de tensiuni, apariţia chiar a unei nevoi instinctuale de a se descărca de un surplus de energie sexuală. Problema nu este imaginară, este resimţită de mulţi oameni şi îşi află rezolvarea prin angrenarea conştientă a două alte fenomene: TRANSMUTAREA şi SUBLIMAREA energiei sexuale.

TRANSMUTAREA

Este, din punct de vedere ştiinţific, procesul prin care un element chimic se poate transforma într-un altul. Până acum 20 de ani s-a crezut că acest proces poate avea loc doar în condiţii speciale, în cadrul unor reacţii nucleare, cu mari degajări de căldură. Fizicianul francez Louis Kevran, a pus în evidenţă un fapt incredibil: în fiinţele vii au loc procese de transmutare în mod spontan şi la temperaturi foarte joase. Experimental s-a dovedit, de exemplu, că nucul poate secreta mai mult iod de cât poate lua din mediul înconjurător, că păsările pot elimina prin coaja ouălor mult mai mult calciu decât primesc prin alimentaţie şi aceasta fără să piardă calciul din propriul organism. Visul alchimiştilor de a transforma mercurul şi sulful în aur era deja realizat în organismele vii de milioane de ani. Punerea în evidenţă a acestui proces de transmutare la fiinţele vii a pus întrebarea: Oare materia nu poate fi transmutată în energie? Privind atent acţiunea transformatoare a omului asupra mediului în care trăieşte, se pune problema cum au putut fiinţe minuscule (raportate la dimensiunile Terrei) ca cele umane să schimbe (e drept nu întotdeauna foarte armonios) complet faţa Pământului într-un interval de timp atât de scurt? Este necesară o energie formatoare uriaşă pentru a realiza acest proces. Oare sursa acestei energii să fie doar alimentele metabolizate, ori există alte resurse energetice în fiinţa umană, încă necunoscute? Evident cea de a doua posibilitate este cea mai plauzibilă. Mai multe statistici au pus în evidenţă că mai toţi oamenii de geniu din ştiinţă, artă, spiritualitate, cu o capacitate creatoare extraordinară, au fost foarte bine dotaţi din punct de vedere sexual. S-a pus atunci problema dacă nu cumva puterea lor creatoare nu îşi are sursa în transmutarea potenţialului creator sexual. Studii mai mult sau mai puţin discrete în această privinţă au confirmat realitatea acestui proces extraordinar din fiinţa umană, care este şi secretul geniului şi al tinereţii prelungite, şi anume: transmutarea energiei sexuale.

SUBLIMAREA

Mai rămânea o singură problemă de explicat: cum poate fi transformat potențialul erotic, fie el și sub formă de energie obținută prin transmutare, în energie afectivă, intuitivă, mentală spirituală?

Paradoxal, această problemă a fost intuită de cercetătorii în domeniul psihologiei cu mult înainte de a apărea conceptul de transmutare. Sigmund Freud a definit conceptul de sublimare a energiei sexuale (libidinale[1]). În viziunea sa, menirea energiei sexuale în ființa umană este de a fi transformată în energii mai înalte, destinate integrării în plan social, profesional, spiritual etc. Ideea sa a fost preluată de alți psihologi contemporani care au remarcat că această capacitate de sublimare este diferită de la om la om. S-a descoperit că ea este una din condițiile necesare pentru ca o ființă umană să poată avea aptitudini artistice, aptitudini creatoare, forță de concentrare mentală pe perioade lungi de timp. Incapacitatea de a sublima energia sexuală dă naștere la tensiuni psihice și mentale, duce la stări de disconfort, de confuzie mentală, năuceală, orientează ființa preponderent către latura instinctuală în detrimentul laturii spiritual-afective.

Sublimarea energiei sexuale poate fi făcută prin mai multe mijloace:

-prin dinamizarea intensă a afectivității- este un mijloc spontan nu numai de sublimare, ci și de transmutare pe care multe femei pline de iubire și puritate îl angrenează fără să-și dea seama. Această sublimare se manifestă prin prelungirea (fără apariția unor tensiuni) a actului amoros pe durate mari, prin atingerea unor orgasme prelungite (cu o durată de jumătate de oră și chiar și mai mult), prin absența oricăror frustrări sau inhibiții la apropierea ființei iubite. Aceste femei au și o miraculoasă capacitate de regenerare prin intermediul actului amoros. În cazul apariției acestei sublimări nu apare deloc dorința de descărcare. Ciclul menstrual este redus ca durată și cantitativ.

-prin acțiune focalizată - este un mijloc de sublimare specific ființelor de sex masculin și mai puțin femeilor. Este modul specific de sublimare al luptătorilor. Cel mai relevant exemplu în acest sens este cel al practicanților de arte marțiale, care folosesc voința, perseverența și consecvența uriașă cu care sunt înzestrați și pe care o dobândesc pentru a-și controla perfect energia vitală și sexuală. Adesea ei fac jurăminte de castitate, îndreptându-și toate energiile pentru atingerea desăvârșirii pe calea spirituală pe care o urmează.

-prin tehnici și procedee specifice împrumutate din taoism, yoga, kung-fu, reiki - câteva asemenea tehnici sunt descrise în capitolul referitor la posturile corporale.

-prin practică spirituală plină de fervoare - este un mijloc foarte special

1 "Energie libidinală" este denumirea dată energiei erotice de către părintele psihanalizei, Sigmund Freud.

de sublimare, realizat în primul rând prin practici devoționale, mai ales prin rugăciune și meditație. Apariția acestei sublimări în timpul rugăciunii intense, a meditației, a postului este taina care explică acea capacitate a ființelor dăruite căii ascetice de a renunța la toate "pasiunile lumești". Ființele care realizează acest tip de sublimare au capacitatea de a-și menține, în condiții dificile pentru ființa obișnuită, netulburate calmul și echilibrul sufletesc.

Există și alte căi de sublimare, însă în cadrul acestei lucrări ne vom mărgini să menționăm faptul că cele mai facile modalități pentru femei sunt cele care angrenează (spontan, bineînțeles) iubirea și dăruirea intensă și cele care utilizează tehnici energetice specifice.

Efectele sublimării și transmutării asupra aspectului fizic al femeii sunt asemănătoare cu cele ale unui permanent regim de reîntinerire (aplicat cu succes). Armonia fizică, energetică, psihică se reflectă din plin asupra întregului corp. Mai mult, apare o putere de mentalizare extraordinară, care poate face minuni asupra corpului (vezi metoda de înfrumusețare prin intermediul acțiunii mentale focalizate). Rafinarea extraordinară a trăirilor transformă profund femeia îi conferă intuiție, bun-simț, ajutând-o să-și aleagă singură alimentația, stilul de viață. Cea mai bună explicare a efectelor care apar prin angrenarea relațiilor amoroase cu continență, cu transmutare și sublimare se obține prin practică. Așa încât nu rămâne altceva de făcut decât să iubim, să ne dăruim iubirii, să o învățăm; să aplicăm tehnicile simple și naturale de sublimare a energiei erotice, deprinzând astfel din mers cea mai misterioasă și mai puternică metodă de înfrumusețare a femeii.

TAINA ADORĂRII AMOROASE TRANSFIGURATOARE

Adorarea semnifică însuși spiritul iubirii cât și o cale sigură de a trezi natura spirituală esențială a ființei. Templul Corpului este tocmai un astfel de loc al adorării, unde puteți comunica și simți cel mai bine adevărata voastră natură. Nu există templu mai sacru ca cel al corpului, cu toate energiile sale ascunse. Intrând în universul inefabil al iubirii, adorarea ființei iubite prin intermediul erosului transfigurator reprezintă drumul cel mai direct de experimentare a extazului divin.

Una din satisfacțiile deosebite, care urmează învățării și aplicării unor tehnici sexuale speciale, este că relațiile între cei doi iubiți devin tot mai bune, mai armonioase. La fel ca o vacanță formidabilă după o muncă grea, o plimbare plăcută prin pădure într-o zi însorită de primăvară sau bucuria de a urca pe un vârf de munte, relațiile sexuale reușite nu sunt doar o satisfacție, ci pot să împrospăteze corpul, mintea și sufletul. Ne luminează

viața și ne întăresc legăturile noastre organice cu principiul fundamental al vieții. O viață sexuală reușită nu este doar simptomul unei legături pasionate, ci și un factor important în realizarea ei.

Relațiile sexuale reușite și armonioase le amintesc atât bărbaților, cât și femeilor, de dragostea duioasă și intensă care i-a atras unul spre celălalt la început. Alchimia sexului reușit generează în creier și în corp substanțe care le permit îndrăgostiților să se bucure unul de celălalt. Mărește atracția reciprocă, stimulează energia și chiar asigură o stare de sănătate mai bună. Ne oferă scânteia vitalității tinerești și un simț mai dezvoltat al frumosului, încântarea și admirația față de cel iubit și față de lumea din jur. Amorul este darul special al lui Dumnezeu pentru cei care se străduiesc să facă din dragoste o prioritate din viața lor. Trăsătura majoră care face ca o căsătorie să fie mai mult decât o prietenie afectuoasă este amorul. Actul sexual dezvoltă direct laturile noastre masculine și feminine mai mult decât orice altă activitate pe care o poate împărtăși un cuplu. Actul sexual are puterea formidabilă de a ne apropia sau a ne îndepărta.

Pentru a avea relații sexuale reușite și profund satisfăcătoare nu este destul ca bărbații și femeile să-și urmeze instinctele străvechi, rodul unor impregnări subconștiente adeseori perverse. Pe măsură ce vremurile s-au schimbat, calitatea actului amoros a devenit mult mai importantă. Profunzimea acestuia deschide minunate perspective pentru acele ființe care, pline de curaj și încredere, îndepărtează vălul obscur și limitator impus sexualității prin dogme religioase și sociale retrograde, asigurându-le astfel calea împlinirii aspirației către fericire.

Ca regulă generală, femeia are nevoie să fie satisfăcută emoțional înainte de a-și dori un contact sexual. În schimb, bărbatul își realizează o mare parte din satisfacțiile emoționale în timpul contactului și chiar și după acesta.

Atunci când atât femeia cât și bărbatul vor înțelege misterul inefabil al iubirii în cuplu, percepând fiecare dintre ei aceste diferențe exprimate în sfera psiho-mentală, prin jocul permanent dinamic al contrariilor, întreaga perspectivă asupra sexului se poate schimba. În loc ca dorința de sex a bărbatului să i se pară ceva primitiv și instinctiv fără legătură cu dragostea, femeia va începe să o vadă ca pe o modalitate profundă a bărbatului de a ajunge mai repede la dragoste, pe fundalul menținerii unei permanente dorințe de a pătrunde universul afectiv și a împlini aspirația de comunicare și profunzime a femeii. Astfel cei doi se pot redescoperi, îmbrățișați mereu și mereu într-o continuă revărsare de tandrețe, iubire și înțelegere.

Căile spirituale orientale afirmă că atitudinile și practicile sexuale incorecte, mai ales datorită faptului că din ele lipsește iubirea, transfigurarea, continența sexuală, transmutarea conștient realizată și sublimarea armonioasă a energiilor rezultante, reprezintă cauzele

fundamentale ale problemelor nu doar psihologice, ci şi fizice şi mentale ale bărbatului (şi femeii). Sexualitatea transfiguratoare cu continenţă, pozitiv orientată oferă metoda cea mai rapidă, cea mai directă şi cea mai armonioasă de rezolvare a acestor probleme.

" Bucuria iubirii sexuale, realizate cu continenţă, poate fi manifestată în atâtea feluri atrăgătoare şi minunate, încât ea face în scurt timp după aceea ca condiţia umană să fie cu adevărat binecuvântată", afirmă un text antic indian - SMARADAPIKA.

A FI PLINĂ DE ÎNCÂNTARE ŞI PASIUNE

Pentru o mai bună aprofundare a modului în care angrenarea erotică plenară poate transforma în mod miraculos trupul unei femei vom vorbi în continuare despre culmea care încununează actul amoros: ORGASMUL. Cuvântul ORGASM provine din grecescul "ORGAO" care înseamnă "a fi plin de încântare şi pasiune".

În concepţia orientală referitoare la eros şi sexualitate ORGASMUL defineşte momentul beatific în care, graţie efervescenţei inefabile şi interacţiunii corelate a potenţialului sexual al celor doi membri de sex opus ai cuplului, adecvaţi unul celuilalt, se produce manifestarea în sfera psihică a unei suis generis polarizări a subtilelor energii bio-electro-magnetice angrenate polar opus în joc şi manifestate sub forma unei tensiuni extatice (ce se poate asemăna în mod semnificativ cu un TRĂZNET ce se declanşează în condiţiile ştiute în natură), făcând să fie trăită de către unul, pe rând, sau de către amândoi simultan, o profundă şi intensă fericire amoroasă cu ecouri sincrone în mai multe sfere ale universului lor lăuntric.

Satisfacerea erotică şi orgasmul presupun fenomene fiziologice în care componentele sexuale substanţiale, atât ale femeii cât şi ale bărbatului (în cazul acestuia sperma) intră într-o stare inefabilă de efervescenţă şi ALIMENTEAZĂ ca un "combustibil" trezirea şi amplificarea stărilor resimţite, culminând cu starea maximă care este ORGASMUL. În acel moment însă, fenomenele care se declanşează conex cu orgasmul fac să fie expulzată o cantitate uriaşă de fluide şi componente substanţiale care vor produce la scurt timp după aceea o senzaţie de diminuare, somnolenţă şi chiar vlăguire, în cazul repetării acestui proces, conducând la scăderea lăuntrică a stării plenare care era resimţită la începutul trăirii amoroase. Pornind de la această realitate în care, la modul obişnuit, imediat după orgasm survine descărcarea substanţială a potenţialului care alimentase starea, descărcare cunoscută sub numele de ejaculare la bărbat şi pierdere fiziologică la femeie, înţelepţii Orientului au constatat că ORGASMUL poate avea loc de foarte multe ori dacă această descărcare fiziologică, care nu este neapărat necesară decât în cazul intenţiei de a face copii, va fi controlată şi suspendată, graţie unei stăpâniri naturale, fireşti numai omului care este

înzestrat cu inteligență și conștiință.

În momentul în care această descărcare fiziologică, atât la bărbat cât și la femeie, este controlată și suspendată nedefinit, componentele sexuale vor fi transmutate în altceva și energia uriașă care rezultă va produce în universul lăuntric al fiecăruia o gamă vastă de fenomene și procese, grație sublimării care se va angrena ulterior (sau chiar în timpul trăirii amoroase plenare).

În cazul suspendării ejaculării, grație stăpânirii procesului de descărcare, va fi pusă la dispoziția ființei o potențialitate colosală care va permite atingerea unui număr nelimitat de orgasme fără a mai apărea starea de diminuare a dorinței, somnolență sau epuizare pe care o provoacă descărcarea fiziologică obișnuită în cazul ființei umane ignorante. Acest control va face cu putință fenomene, procese și realizări uluitoare în comparație cu ceea ce rezultă de obicei.

De altfel, la femeie, acest mecanism de suspendare a pierderii fiziologice care însoțește orgasmul este adesea spontan, aceasta făcând ca foarte multe femei să-l angreneze firesc (chiar fără să știe) pentru a trăi un foarte mare număr de orgasme fără a avea după aceea deloc pierderea fiziologică care le-ar diminua plenitudinea amoroasă, făcându-le să se simtă epuizate.

TIPURI DE ORGASM

Apartenența la principii polar opuse a bărbatului și a femeii se manifestă și la nivelul manifestării și conștientizării orgasmului. În general sunt mai greu de diferențiat tipurile de orgasm masculin, în timp ce la orgasmul feminin diferențierea și individualizarea este foarte clară. Orgasmul masculin este însoțit, de obicei, de o ejaculare explozivă, care îl face să fie mult mai scurt, mai puțin conștientizat în plan mental decât orgasmul feminin. De asemenea, femeia are din naștere o mai bună capacitate de conștientizare și un mai mare control asupra musculaturii zonei pelviene și din acest motiv pot fi distinse mult mai ușor diferitele senzații și fenomene care apar în această zonă. Femeile, fiind ființe preponderent afective, urmărind, în general, în primul rând obținerea stării de satisfacție la nivel sufletesc, au o paletă de trăiri mult mai nuanțată. În plus, natura lor receptivă le ajută să experimenteze mai profund fiecare stimul în parte, inclusiv stimulii erotici.

O clasificare generală a formelor de orgasm, valabilă atât pentru bărbați cât și pentru femei este făcută în:

- **orgasme superficiale și**
- **orgasme profunde**

Orgasmul superficial

Este mai mult un fenomen genital şi reflex, manifestat prin anumite contracţii ritmice ale muşchilor perineului. Acest tip de orgasm apare adesea ca o descărcare mai mult sau mai puţin plăcută. Unii sexologi consideră că la femei acest tip de orgasm apare mai ales ca urmare a stimulării zonelor erogene extravaginale şi în special a clitorisului, iar la bărbaţi în urma stimulării rapide realizate în timpul unor acte erotice "frugale", finalizate cu ejaculare rapidă. Mai importantă decât zona care este excitată şi durata stimulării erotice este atitudinea interioară. Atunci când există tensiuni psihice[1], când actul sexual este aşteptat ca o descărcare, ca o uşurare de moment apare orgasmul superficial, ca o "supapă" de descărcare. Această formă de orgasm este asociată cu tendinţele egoiste şi cu masturbarea, fiind foarte frecventă în zilele noastre. Deoarece senzaţia de plăcere, starea de împlinire nu se răspândeşte în întreaga fiinţă, acest tip de orgasm este adesea nesatisfăcător şi lasă în urmă o stare de frustrare şi de neîmplinire spirituală şi afectivă.

Orgasmul superficial, în cazul în care apare frecvent, este "garanţia" unei relaţii de cuplu chinuite, cu certuri şi animozităţi dese sau, din contră, cu stări frecvente de închidere, de apatie. Este tipul de orgasm care apare în timpul actului amoros dintre un bărbat şi o femeie care, rămânând mai mult de câteva săptămâni împreună, ori se ceartă ori se plictisesc. Mai trebuie menţionat şi faptul că la început, când nu apare vlăguirea şi obişnuinţa, acest tip de orgasm este considerat satisfăcător, fiind o "capcană" pentru cuplurile care nu cunosc şi nu aplică continenţa.

Orgasmul profund

Este o formă mult mai completă de orgasm, care apare ca o culme la care ajunge cuplul, ca urmare a unei interacţiuni, a unei efervescenţe continue la nivel erotic şi afectiv, în egală măsură.

La bărbat este întâlnit în timpul actelor amoroase realizate cu continenţă şi se individualizează prin:

- apariţia sa, de obicei, după o prelungă fază de platou[2]
- prin durata sa neobişnuit de mare (un orgasm masculin obişnuit, cu descărcare durează maxim 3 minute, în acest caz, însă, poate dura şi o oră)
- apariţia unei trăiri afective foarte intense şi durabile. Este asociat, în general, unor mişcări ale membrului viril lente, profunde, ritmice.

---

1 S-a observat că anumite stări dizarmonioase psihice se transformă în energie erotică care "se cere" descărcată. Astfel de stări sunt mânia, gelozia, iritabilitate, instinctul puternic de posesiune, uneori chiar şi complexele de inferioritate. Procesul este valabil şi în sens invers, adică, o energie erotică mare nesublimată, nepolarizată generează stările psihice dizarmonioase menţionate anterior.

2 Faza de platou urmează pe curba grafică a intensităţii excitaţiei la bărbat în timpul actului amoros după excitarea rapidă de la început, fiind numită astfel datorită aspectului său plan, fără variaţii, indicând o excitare mare menţinută îndelung.

La femei, acest tip de orgasm apare mai ales atunci când ele sunt stimulate vaginal profund, cu mişcări lente şi foarte ample[1]. Orgasmul profund la femei se individualizează prin durata sa foarte mare (de la câteva zeci de minute la câteva ore), manifestări ale plăcerii şi satisfacţiei deosebite şi foarte variate cum ar fi: oprirea respiraţiei, unduiri profunde ale muşchilor vaginali şi uterini, exclamaţii de satisfacţie (uneori chiar uşoare ţipete de plăcere) ori o tăcere profundă, contemplativă.

Deşi este asociat anumitor tipuri de stimulare, atât la femei, cât şi la bărbaţi, atingerea orgasmului profund este condiţionată mai ales de starea sufletească a iubiţilor. Atunci când există o stare de dragoste profundă, de dăruire, de atenţie plină de grijă între cei doi, orgasmul profund poate fi atins şi după o stimulare genitală superficială. Anumite forme profunde de orgasm pot fi atinse de femei chiar şi fără a fi stimulate în zona organelor sexuale, ci în alte zone erogene cum ar fi sânii sau şoldurile.

O dată atins, orgasmul profund îşi pierde caracterul genital şi se răspândeşte îmbătător în întregul corp.

ALTE TIPURI DE ORGASM LA FEMEI

Cunoaşterea tipurilor de orgasm feminin deschide o perspectivă amplă şi completă asupra sexualităţii. Varietatea trăirilor erotice la femeie este foarte mare, iar cunoaşterea diversităţii şi mai ales a profunzimii o ajută să înţeleagă la ce tip de sexualitate ne referim atunci când o recomandăm ca metodă de înfrumuseţare.

Trebuie precizat, de asemenea, că fericirea în dragoste nu poate fi trăită decât în doi, adevărata împlinire amoroasă a unuia fiind posibilă doar odată cu a celuilalt.

Tipurile de orgasm feminin din următoarea enumerare au fost clasificate din punctul de vedere al zonei care este predominant stimulată în timpul fuziunii amoroase.

1.Orgasmul clitoridian

După cum o arată şi numele, este obţinut prin stimularea zonei externe a vaginului, în special a clitorisului.

În orgasmul clitoridian are loc aşa-zisul "efect de cort", descris de Masters şi Johnson, care constă în ascensiunea uterului în abdomen şi dilatarea părţii profunde a vaginului. Forma rezultată a vaginului este aceea a unui cort cu vârful în jos.

Potrivit tradiţiei orientale, orgasmul clitoridian este în legătură cu o

1 În general, stimularea vaginului în zonele sale superioare (în adâncime) conduce în cazul femeilor la un orgasm mai profund, dar există şi cazuri în care chiar şi o stimulare mai superficială, la nivelul clitorisului, de exemplu, produce un orgasm profund, cu condiţia ca starea sufletească a celor doi să fie foarte armonioasă, plină de iubire.

predominanță a energiei lunare, de tip Yin și, deci, femeile care trăiesc numai acest tip de orgasm își dezvoltă în ființă un mare exces de energie lunară, cu toate consecințele care survin ulterior. Energia acestui tip de orgasm este deosebit de greu de controlat atât de femeie, cât și de bărbatul cu care ea se află angrenată în jocul amoros.

Această formă de orgasm poate fi corelată și cu alte forme de orgasm, cum ar fi de exemplu cel vaginal, rezultând orgasmul clitorido-vaginal.

Orgasmul vaginal are două forme distincte:

2. Orgasmul vaginal inferior

Este indus prin stimularea zonei perineului, la intrarea în vagin. Acest tip de orgasm este greu de controlat, fiind produs de dinamizarea foarte puternică a unei energii vitale grosiere.

Apare mai ales în timpul contactelor sexuale frugale, făcute fără continență. Este caracteristic ființelor care au o mare vitalitate nesublimată, nevalorificată în mod creator.

3. Orgasmul vaginal profund (normal)

Apare în urma excitării zonei vaginale, fiind mai amplu și mai complet decât celelalte două descrise până acum. El se manifestă prin contracții vaginale puternice și clare și este însoțit, în cazul amorului fără continență, de o descărcare considerabilă de fluide sexuale.

Este în legătură cu amplificarea energiei Yang, având asupra femeii și asupra întregului cuplu efecte benefice. Din păcate însă, din lipsa unei instruiri adecvate a bărbaților, marea majoritate a femeilor nu ajung pe parcursul vieții să trăiască această formă de orgasm[1].

4. Orgasmul de tip G

Este generat prin stimularea punctului G situat pe partea anterioară a vaginului. Punctul G, numit și punctul sau pata lui Graffenberg[2] a fost localizat la toate femeile examinate la aproximativ 2,5 cm de orificiul vaginal extern (de deschidere), pe peretele anterior vaginal, chiar în spatele osului pubian. Se consideră că punctul G constituie un vestigiu feminin echivalent prostatei masculine (care înconjoară colul vezicii urinare), având aceeași origine embriologică ca și prostata. La atingere, punctul G sugerează forma unui bob de fasole, iar în urma stimulării sale poate deveni de 3-4 ori mai

1 Această instruire a bărbaților se referă la cunoașterea modului de producere a fiecărui orgasm în parte. Orgasmul de tip vaginal profund se obține prin stimularea în profunzime a vaginului, prin penetrări profunde, lente și ritmice. Orgasmul de tip vaginal inferior se obține prin penetrarea mai puțin adâncă, de mai scurtă durată, cu mișcări rapide, dezordonate.

2 Graffenberg Ernest este numele sexologului modern care a redescoperit această veche informație.

mare. Volumul său nu este direct proporţional cu starea de excitabilitate.

Orgasmul de tip G creează o stare de satisfacţie destul de intensă, însă este, ca şi cel vaginal inferior, mai greu de controlat şi sublimat[1].

Punctul G nu poate fi atins în timpul actului sexual din poziţiile erotice obişnuite. Poziţia cea mai răspândită este aceea în care femeia este culcată pe spate sau poziţia în care picioarele ei rămân deasupra umerilor iubitului ei; pentru a atinge punctul G cele mai facile sunt poziţiile în care penetrarea se face pe la spate. Atunci când este controlat şi sublimat acest tip de orgasm poate fi fi folositor pentru dinamizarea anumitor energii vitale în fiinţă[2].

În cazul femeilor necontinente sexual, orgasmul de tip G este însoţit de senzaţia stringentă de a urina şi de expulzare prin uretră a unui lichid a cărui compoziţie este identică cu a lichidului spermatic masculin, cu excepţia spermatozoizilor. Lichidul ejaculat de către femeie prin uretră este mult mai limpede, mai alb şi mai puţin mirositor decât urina. Propria lor ejaculare pune femeile într-o situaţie oarecum jenantă, ele crezând că urinează. În necunoştinţă de cauză, partenerii le reproşează aceasta.

5. Orgasmul cervico-uterin

Este orgasmul cel mai profund şi cel mai complex, însă, destul de rar întâlnit. Când stimularea vaginală este puternică, suficient de profundă şi îndelungată, existând şi un fundal sufletesc adecvat, apar vibraţii care urcă spre cervix şi spre abdomen, transformându-se într-o serie de vibraţii lungi şi blânde care se răspândesc ca un nectar extrem de plăcut în tot corpul şi mai ales în sus spre zona capului. Aceste unde induc uneori un fel de orgasm "în afara corpului", care poate conduce în cele din urmă la anumite forme de extaz, energia sa putând fi simţită şi în afara corpului fizic, ca o sferă fluidică de forţă. Acest orgasm poate fi controlat aproape de la sine şi ascensionează energia sexuală, permiţând atingerea unor stări de conştiinţă superioare. Uneori, pentru deblocarea acestei forme de orgasm, femeia are nevoie ca iubitul să adopte anumite posturi sexuale favorabile, care permit o penetrare profundă.

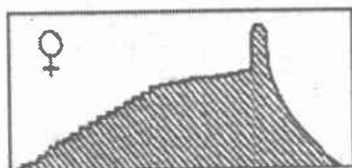
Pentru declanşarea orgasmului de tip cervico-uterin este nevoie de penetrări foarte profunde, ritmice, într-un ritm care să fie în acord cu cel lăuntric al femeii. Pentru a putea fi declanşat cu uşurinţă este necesar ca din punct de vedere al dimensiunilor organelor sexuale să existe o

1 La bărbaţi prostata este centrul de stimulare erotică echivalent petei G la femei. Existenţa acestui punct de stimulare sexuală care poate fi accesat prin rect reprezintă una din cauzele pentru care unii bărbaţi preferă raporturile homosexuale, fără să cunoască dinainte consecinţele lor grave la nivel psihic şi comportamental.

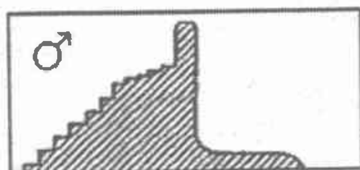
2 În cazul bărbaţilor glanda prostatică deţine atributele unui punct G. Stimularea ei se poate realiza prin apăsarea cu degetul mare a peretelui rectal anterior, masând uşor în jos, în poziţia întins pe spate cu genunchii îndoiţi. Dacă iubita continuă stimularea prostatei până la atingerea stării de orgasm de tip G cu descărcare (ceea ce nu este recomandat), ejacularea arată că lichidul spermatic tinde mai degrabă să curgă decât să ţâşnească, dar cantitatea este relativ aceeaşi ca şi în cazul unei ejaculări normale.

compatibilitate între cei doi. Fundalul emoțional pe care apare acest tip de orgasm este cel relaxat, plin de tandrețe. Inducerea acestui tip de orgasm cere din partea bărbatului o anumită solaritate și, conex cu aceasta, un control a energiei sexuale și psihice.

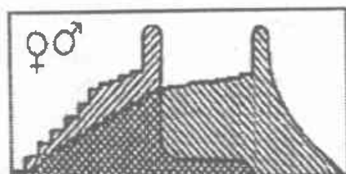
Cea mai importantă condiție pentru atingerea acestor tipuri de orgasm rămâne, totuși, armonia dintre cei doi iubiți și, bineînțeles, energia lor vitală. Este foarte bine pentru amândoi să învețe să-și controleze cât mai bine mușchii sexuali și să-și trezească profund senzualitatea și răspunsul la stimulii erotici.



Ciclul răspunsului sexual la femeie caracterizat prin orgasm cu descărcare



Ciclul răspunsului sexual la bărbat caracterizat prin orgasm cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat și femeie ilustrând desincronizarea stării orgasmatice obișnuite cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat și femeie ilustrând sincronizarea stării orgasmatice obișnuite cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat și femeie ilustrând orgasmul multiplu fără descărcare

Este evident că, pentru a fi obținute de către femeie efectele de înfrumusețare scontate prin angrenarea erotică este necesar ca și bărbatul să ajungă să fie continent și să sublimeze energiile rezultate în urma transmutării. După cum arată graficele de mai sus, întocmite de medici specialiști în medicina psihosomatică, adesea apare situația în care bărbatul se descarcă cu mult înainte ca femeia să înceapă măcar să simtă satisfacția erotică. Bărbații sunt mult mai ușor excitabili și din acest motiv ei fac trei mari greșeli:

1. Tind să înceapă actul amoros brusc, fără să dea timp femeii să-şi găsească resursele afective necesare angrenării cu adevărat plenare, cu alte cuvinte fără PRELUDIU

2. Sfârşesc prea rapid actul amoros, datorită ejaculării, fără să dea timp femeii, care se excită mai lent, să ajungă la culmile satisfacţiei

3. După finalul actului amoros, mai ales datorită lipsei de vigoare care apare după ejaculare, rămân pasivi, lăsând cum se zice "în aer" femeia pe care în urmă cu câteva momente o doreau foarte intens. Aceasta contrariază şi lezează profund femeia, deoarece ea s-ar fi aşteptat ca lucrurile să continue firesc, fără treceri bruşte şi traumatizante de la o atracţie intensă la o indiferenţă obosită.

În aceste condiţii, dezamăgirile, frustrările, inhibiţiile femeii sunt foarte numeroase, atingerea orgasmului (mai ales la femeile care datorită constituţiei individuale nu sunt prea excitabile) fiind un deziderat greu de atins.

În anumite cazuri se ajunge la "performanţa" ca ambii iubiţi să se descarce în acelaşi timp. Deşi în acest caz tensiunile sunt mai mici, nu vă recomandăm această metodă deoarece duce la vlăguire, în loc de înfrumuseţare obţinându-se efectul invers.

Educarea bărbatului este aşadar de aceeaşi importanţă cu cea a auto-educării femeii. Educarea bărbatului de către femeie este un lucru care cere mult tact, deoarece bărbatul îşi asumă în majoritatea cazurilor rolul dominator, fiind mai puţin deschis unei ghidări făcute de către femeie. Educaţia reuşită implică obligatoriu ca:

-femeia să înţeleagă foarte bine modul în care gândeşte şi în care simte iubitul său şi să facă fiecare pas educativ supraveghind discret reacţiile sale asumându-şi chiar rolul de "iniţiatoare" în sublima artă a iubirii,

sau

-în cazul, extrem de fericit, când iubirea dintre cei doi este foarte mare-atunci simpla expunere de argumente îl poate determina pe acesta să adopte un nou mod de abordare al relaţiilor amoroase.

Argumentele cele mai puternice pe care le puteţi aduce unui bărbat pentru a-l convinge de necesitatea continenţei sunt:

-faptul că ejacularea duce la vlăguirea şi efeminarea bărbatului, la diminuarea plăcerii în timpul actului amoros

-faptul că există şi "orgasmele uscate" care produc o plăcere incomparabil mai mare şi mai rafinată, depăşind mult animalitatea unei descărcări egoiste "de unul singur"

-faptul că menţinerea unei vieţi erotice, echilibrate, fără pierderi de energie va determina o mult mai bună formă pentru dumneavoastră, va duce la o înfrumuseţare fără precedent, vă va menţine tinereţea până la vârste avansate. Aici puteţi adăuga că la o femeie, în mod obişnuit, vârsta de la care încetează să mai fie atractivă este mai mică, decât la un bărbat. De aceea bărbaţii trebuie să fie generoşi cu iubitele lor şi să le ofere mijloacele necesare de a-şi menţine frumuseţea până la vârste înaintate.

Este foarte utilă studierea de către bărbat a unor cărți care să-l pună în temă cu privire la rolul și beneficiile continenței sexuale, transmutării și sublimării. Câteva cărți de referință care au fost editate la noi și care abordează acest subiect sunt: "Cartea bărbatului" de Liviu Gheorghe și Tudor Ilie, "Secretele taoiste ale iubirii - Tehnici orientale secrete de trezire și sublimare a energiei sexuale masculine" de Mantak Chia, "Tao și arta de a iubi" de Bogdan Crisboi și Gabriel Postolache, "Armonia sexuală" de A. Rich-Cotrain.

În sinteză, principalele condiții pentru înfrumusețarea corpului prin actul amoros sunt: **continența, transmutarea și sublimarea, obținerea unui orgasm de tip superior (vaginal profund sau cervico-uterin) și mai ales existența iubirii profunde, bucuriei și dăruirii.**

Continența la femeie se obține prin voință, prin amplificarea capacității de transmutare și sublimare. La bărbat - prin încetinirea mișcărilor, diminuarea impetuozității în plan erotic în favoarea exteriorizării preponderente a tandreții, a puterii de a înțelege ființa iubită.

Transmutarea și sublimarea sunt procese declanșate de femeie mai ales prin iubire intensă și plină de dăruire și prin realizarea înainte și după actul amoros a unor procedee specifice, descrise pe larg în capitolul următor: Tehnici pentru obținerea controlului energiilor sexuale.

Orgasmul de tip superior se obține prin adoptarea unor mișcări lente, profunde și ritmice în timpul fuziunii, prin existența unei compatibilități cât mai bune între cei doi iubiți, compatibilitate atât fizică, cât mai ales sufletească.

Iubirea profundă și bucuria se (re)găsesc căutându-le în "inimă", adoptând o atitudine altruistă, dezinteresată fără a uita că trebuie să ne iubim sincer pe noi pentru a putea iubi cu adevărat și alte ființe.

Principalele căi prin care se realizează înfrumusețarea femeii prin amorul cu continență sunt:

-stimularea hormonală intensă

-bucuria și împlinirea intensă resimțită de femeie care se reflectă în organism prin înlăturarea stresului[1] cu binecunoscutele lui efecte nefaste, prin armonizarea tuturor proceselor fiziologice ca o reflectare a recâștigării echilibrului psihic[2].

-apariția unei imense creativități și puteri de mentalizare care, așa cum este arătat detaliat în capitolul referitor la MENTALIZARE, sunt un elixir miraculos "secretat" de mintea umană

-rafinarea extraordinară a femeii care aplică această metodă,

1 Dragostea și bucuria actului amoros plenar sunt recunsocute ca fiind cele mai bune medicamente antistres cunoscute.

2 Reflectarea aproape imediată a armoniei psihice în plan fizic a început să devină explicabilă în urma descoperirii relativ recente a neurohormonilor secretați de scoarța cerebrală care joacă un rol major în declanșarea și reglarea proceselor fiziologice din organism. Descoperirea neurohormonilor explică și efectele devastatoare a stresului, care este un fenomen evident dizarmonios, reflectat ca atare la nivelul scoarței cerebrale.

rafinamentul conferindu-i o intuiție care să o conducă instinctiv spre alegerea celei mai potrivite alimentații[1], celui mai potrivit stil de viață, celor mai potrivite căi naturale de înfrumusețare.

Eficiența amorului plenar cu continență este de 100%. Neapariția rezultatelor pozitive în termenul "promis", adică 2-3 săptămâni, este un indiciu sigur că nu este vorba totuşi de o interacțiune plenară cu continență.

Lipsa plenitudinii se datorează în primul rând absenței iubirii, celelalte motive obiective care pot apărea fiind incompatibilitatea între iubiți, lipsa de experiență, persistența unor inhibiții în ciuda germenului de iubire care deja a făcut primii muguri.

Lipsa continenței indică existența unor blocaje afective şi/sau bioenergetice şi se tratează prin căutarea plină de fervoare a iubirii şi prin executarea unor procedee specifice de deblocare energetică.

Efectele de armonizare a ființei pe toate planurile prin integrarea amorului cu continență se explică prin declanşarea acestor veritabile procese alchimice ce permit reglarea perfectă a tuturor funcțiilor în organism. Acest reglaj este la rândul său uşor de înțeles dacă ne gândim că principiul acestei modalități este acela al reflectării armoniei interioare, intens şi euforic trăită, asupra proceselor fiziologice şi energetice din organism. Aşa se explică mărirea cu până la 30-40% a dimensiunilor sânilor la femeile care aveau hipotrofie mamară, definirea conturului şi dobândirea fermității sânilor la femeile care aveau pieptul ptozat, micşorarea sânilor şi rafinarea trăsăturilor la femeile supraponderale, care sufereau de obezitate, extraordinara întinerire, din toate punctele de vedere, a femeilor îmbătrânite (normal sau prematur).

FEMEIA CA INIȚIATOARE ÎN PRACTICA AMORULUI TRANSFIGURATOR DIVIN

Toate culturile străvechi care se sprijină pe un fundament ezoteric care se pierde în negura timpurilor au tradiții care laudă puterea de inițiere a femeii. Egiptul, Grecia, Arabia, Tibetul şi China, toate împărtăşeau această credință fundamentală. Femeia era considerată încarnarea frumuseții, senzualității şi vitalității amoroase, ea fiind totodată gardianul potențialului creator. Înțeleptul Socrate a cerut să fie instruit în Arta de a Iubi de către Diotima. Inițiindu-l, ea a subliniat importanța perceperii frumuseții care se trezeşte în cel iubit, datorită acestei trăsături de a-l stimula pe celălalt, iar în al doilea rând ea l-a învățat ştiința secretă de a eleva pasiunea, făcând-o să sublimeze din planul senzual în cel spiritual. Învățăturile secrete orientale accentuează acelaşi aspect. Deşi frumusețea fizică este foarte prețuită, doar

1 Deprinderile alimentare greşite sunt prin excelență caracteristice ființelor care nu trăiesc suficient de armonios sau de intens satisfacția erotică. De exemplu tendința de a mânca foarte mult şi mai ales dulciuri şi grăsimi apare la femeile nesatisfăcute din punct de vedere afectiv şi sexual.

ea singură fără conştientizarea ei de către femeia care este foarte frumoasă nu este suficientă. Puterea şi semnificaţia frumuseţii sufleteşti o depăşesc cu mult pe cea superficială, aşa cum dovedeşte şi exemplul lui Socrate.

În tradiţia chineză, femeile erau cele care păzeau şi transmiteau secretele sexuale. Taoismul se referă la trei iniţiatoare arhetipale diferite: Fata cea Sinceră, Fata cea Aleasă şi Fata cea neagră. Manualele erotice cele mai clare ale Chinei, precum şi Tratatul metodelor secrete ale Fetei Sincere, Tratatul sexual al Fete Negre şi Sfaturile sexuale ale Fetei Alese, iau forma unui dialog intim, în care femeia frumoasă, inteligentă şi senzuală iniţiază bărbatul în secretele sexuale.

Chiar şi în creştinism, religie care cel mai adesea este ostilă sexualităţii şi plăcerilor voluptoase, a luat naştere tradiţia misterioasă a iubirii curtezane în care iubirea ideală a unei amante converge cu putere şi duce în final la iubirea beatifică de Dumnezeu. Această tradiţie se baza pe reprimarea (care de fapt declanşa TRANSMUTAREA potenţialului sexual) şi sublimarea energiei sexuale, această energie fiind atunci integral folosită pentru realizarea unui scop transcendent.

Puterea formidabilă de a iniţia a femeii este enormă, constând în primul rând în atitudinea ei mentală faţă de senzualitatea care este abordată atunci doar în sens spiritual. Asumându-şi un rol activ şi explorând cu curaj întreaga serie de secrete sexuale în timpul actului amoros, o femeie frumoasă, senzuală şi inteligentă poate conferi o mare putere subtilă spirituală iubitului ei. Această putere enigmatică, forma cea mai înaltă a lui SHAKTI, este o expresie directă a intuiţiei deschise, ea este totodată o "energie a Înţelepciunii", spontană şi veselă, care poate înlătura rapid, atât pentru ea cât şi pentru iubitul ei toate barierele. O asemenea femeie trebuie să-şi iniţieze iubitul cu îndrăzneală în experienţa ei spirituală. Succesul rezidă atunci în pura spontaneitate, în capacitatea ei de a avea încredere în sine şi de a se focaliza cu putere asupra idealurilor înalte în aspiraţia ei sinceră de a oferi "ceva deosebit şi de neuitat" iubitului ei. Încrederea uriaşă în sine este o condiţie esenţială în toate ritualurile de iniţiere şi chiar zeiţa din orice femeie care este trezită graţie proceselor de transfigurare este cea care atunci iniţiază.

NATURA HRĂNITOARE

Femeia deţine practic o cantitate uriaşă de esenţă YIN (-), în cazul în care ea acţionează în deplină armonie cu natura. Experienţele amoroase spontane, care sunt realizate cu continenţă, o revitalizează profund şi îi refac mereu această esenţă YIN (-). Totuşi, dacă este forţată să se angreneze într-o activitate sexuală fără iubire, care nu urmăreşte continenţa, care este mecanică, care implică rutină, ea riscă să-şi epuizeze în scurt timp energia vitală şi se va vlăgui.

Un tratat taoist de alchimie afirmă: "Când o femeie care iubeşte face

dragoste cu un bărbat, este foarte important ca inima ei să fie liniştită şi mintea calmă. Dacă atunci când femeia simte că se apropie de orgasm, bărbatul nu a atins cea mai înaltă plăcere, ea trebuie să trăiască orgasmul, dar totodată este necesar să se stăpânească pentru a nu se descărca deloc atunci. Dacă simte că mişcările bărbatului îi provoacă un orgasm care o poate face cumva să se descarce, ea trebuie să oprească imediat mişcările propriului său corp şi transmutându-şi astfel potenţialul ei sexual, esenţa ei YIN (-) va fi şi mai mult învigorată. Dacă în anumite situaţii, esenţa ei YIN (-) se epuizează datorită orgasmelor dese în care au loc descărcări repetate, atunci în corpul ei se formează un fel de vacuum care o predispune la slăbiciune şi boală".

Taoismul subliniază adeseori că "femeia nu trebuie să se lase niciodată pradă tristeţii sau geloziei, chiar atunci când îşi vede bărbatul făcând dragoste cu o altă femeie, pentru că aceste stări îi vor hiper-excita esenţa ei YIN(-). Atunci, ea se va confrunta la scurt timp după aceea, cu dureri fizice atât când este aşezată, cât şi atunci când se află în picioare, iar secreţiile sale amoroase vor fi eliminate, în mod inutil, de la sine, veştejind-o şi îmbătrânind-o înainte de vreme."

Femeia trebuie să cultive permanent armonia cu mediul şi cu iubitul ei, în scopul de a-şi stimula sensibilitatea şi imensul ei potenţial sexual pe care va urmări să îl transmute cât mai bine în energie benefică. Natura feminină poate fi trezită, dezvoltată şi amplificată în contact cu diverse elemente YIN (-): plimbări în grădini cu flori sau cu picioarele goale pe iarba înrourată, înot sau plajă la mare sau în râuri, etc. Se spune că, de asemenea, contactul cu femei frumoase, senzuale şi vitale este una dintre cele mai eficiente modalităţi de a trezi şi amplifica natura YIN(-).

Natura unei femei este în special trezită şi amplificată atunci când aceasta obţine controlul deplin asupra emotivităţii, permiţând acestei energii primare, pe care ea o sublimează, să-i transforme şi să-i armonizeze personalitatea. Dacă o femeie vitală şi foarte senzuală reuşeşte să înveţe să-şi controleze şi să-şi canalizeze energia emoţională, ea poate atunci să devină o sursă aproape inepuizabilă de hrană vitală şi psihică pentru iubitul ei, care este un perfect continent. Atât Taoismul, cât şi Tantra arată că maturitatea emoţională reprezintă una dintre cheile secrete ale înţelegerii alchimiei extazului amoros.

Natura armonioasă care există într-o fiinţă umană este trezită, dezvoltată şi amplificată în special prin amorul frenetic şi dezinhibat realizat cu continenţă. Cei doi iubiţi pot contribui în mod spontan la aceasta, cu condiţia să păstreze un echilibru deplin între acţiunile de "a dărui" şi de "a primi". În mod normal, într-o relaţie sănătoasă şi armonioasă, orice pierdere de esenţă YIN (-) a femeii care este generată prin orgasmul cu descărcare este compensată abia după 7 zile de absorbţia energiei YANG(+) a bărbatului. Totuşi, dacă bărbatul o suprasolicită în mod repetat pe femeie, făcând-o să aibă orgasme cu descărcare, el îi poate lua astfel energia vitală şi astfel o va face să se vlăguiască. Dacă atunci ea nu are un stil de viaţă natural, nu va mai

putea compensa prin nimic ceea ce "i s-a luat".

Textele alchimice, cum ar fi CHANDAMAHAROSANA TANTRA, descriu organul sexual feminin (YONI - în limba sanscrită) ca fiind "un tainic creuzet, un vas al transformării". În acest vas se amestecă esenţele YIN(-) şi YANG(+), care nutresc şi totodată transformă în profunzime cuplul care este perfect continent. Acest proces complex are loc atât la nivel fizic, cât şi subtil.

Una dintre principalele tehnici fizice de absorbţie şi transformare a energiei sexuale, în TANTRA, este VAJROLI MUDRA, care este supranumită "sigiliul de diamant"; aceasta urmăreşte printre altele întoacerea fluxului energiei sexuale spre zonele superioare ale corpului. Atât bărbaţii, cât şi femeile (la femeie această tehnică este mult mai uşor de realizat) pot practica în mod eficient această tehnică pentru a absorbi fiecare în mod conştient secreţiile lor amoroase pentru a le transmuta şi sublima apoi în energie în scopul de a grăbi evoluţia spirituală.

Femeia practică VAJROLI MUDRA, absorbind secreţiile sexuale ale bărbatului prin intermediul contracţiilor ritmice ale pereţilor YONI-ului ei şi, deschizându-şi astfel colul, ea le acumulează cu uşurinţă pe toate în uter şi apoi începe să le transmute în energie, care o va ajuta să atingă mult mai repede starea androginală glorioasă. În acelaşi timp, ea vizualizează energia ascensionând cu putere şi atunci îşi înghite saliva.

Tehnica fizică respectivă implică două mişcări distincte. Prima presupune contracţia fermă şi conştientă a muşchilor sfincterului uretral, care se află imediat sub clitoris. Aceşti muşchi sunt strâns legaţi de sfincterul anal, care, după cum se ştie, controlează excreţia. Sfincterul uretral controlează şi regularizează urinarea. Dacă femeia, atunci când urinează, localizează şi contractă în mod ferm şi conştient aceşti muşchi, atunci fluxul va fi imediat întrerupt, iar când după aceea ea îi relaxează, el va continua din nou să curgă. Odată ce acest muşchi este clar localizat, practica de zi cu zi îl poate dezvolta şi pregăti gradat pentru a deveni un auxiliar preţios în Arta Iubirii. În timp ce practică ferm şi sistematic această contracţie, femeia trebuie să ridice totodată partea inferioară a abdomenului, alternând astfel contracţiile lungi şi puternice cu relaxarea lui. Femeia poate verifica atunci cu uşurinţă eficacitatea mişcărilor sfincterului ei introducând cu grijă în YONI-ul ei unul sau două degete, în timp ce practică atent acest exerciţiu. Când este corect realizată, această contracţie puternică îi va strânge suficient de mult şi apoi îi va elibera degetele. ANANGA RANGA afirmă: "Femeia care doreşte să devină foarte senzuală trebuie mai mereu să urmărească să închidă cu putere şi să contracte YONI-ul ei până când va deveni capabilă să ţină LINGAM-ul (falusul) iubitului ei ca şi cum ar face aceasta cu un deget, deschizându-şi şi închizându-şi muşchii care îi oferă atât ei, cât şi iubitului ei o imensă plăcere, iar în cele din urmă ea va ajunge să acţioneze cu o asemenea putere cu aceşti muşchi precum o face mâna unei păstoriţe care mulge o vacă. Această tehnică secretă nu se poate învăţa decât prin practică şi mai ales concentrând ferm acolo puterea voinţei care va fi atunci focalizată

în zona vizată. Când va putea realiza această tehnică la perfecțiune, ea va fi mulțumită să afle că această artă, odată învățată, nu este nicicând uitată și totodată aceasta o va face să fie cea mai minunată femeie pentru iubitul ei. Atât de minunată și de încântătoare este pentru un bărbat viril și continent cea care își poate contracta cu măiestrie în acest mod YONI-ul încât el rămâne mereu îndrăgostit de ea și îi este imposibil să o părăsească."

A doua mișcare foarte plăcută a femeii implică realizarea unui exercițiu YOGA simplu, cunoscut sub numele de UDDIYANA BANDHA sau "contracția care provoacă ridicarea". Acest exercițiu facilitează printre altele transmutarea potențialului sexual și asigură sublimarea și canalizarea energiei din regiunea sexuală către în sus. RETRACȚIA ABDOMINALĂ se realizează expirând tot aerul și retractând după aceea mușchii abdominali, pentru a produce astfel o presiune mare sau, altfel spus, un vacuum în partea inferioară a abdomenului care ia astfel o formă concavă. O mișcare suplimentară, cunoscută sub numele de "valul de mișcare", constă după aceea în izolarea mușchilor abdominali, ce permite ridicarea și transformarea masivă în etajele superioare ale ființei a energiei sexuale. Aceste două mișcări sunt adesea cultivate de dansatorii și dansatoarele din abdomen, care probabil au preluat tehnica de la dansatoarele din templele indiene, care erau instruite în aceste metode secrete tantrice.

Obținând controlul perfect asupra mușchilor YONI-ului și asupra mușchilor abdominali, femeia își poate trezi, dezvolta și amplifica mult natura ei feminină, dăruind în același timp iubitului ei o experiență amoroasă minunată, care va rămâne de neuitat. Această mișcare specială de rotație a mușchilor sexuali și abdominali ai femeii în timpul uniunii amoroase intime, este unanim considerată un secret sexual important atât în învățăturile tantrice, cât și în cele taoiste, fiind privită ca una dintre cele mai eficiente modalități de a ridica, concentra și transforma energia sexuală care este transmutată în cazul jocului amoros cu continență.

"Fii pentru el Pământul și el va fi pentru tine Cerul; fii pentru el un loc de odihnă și el va fi pentru tine un sprijin de nădejde; fii pentru el roaba și el va fi pentru tine un sclav. Nu te agăța ca o disperată de el, ca să nu se scuture cumva de povara greutății tale - și totuși nu te ține departe de el prea mult, pentru ca el niciodată să nu te uite. Dacă vine cu iubire spre tine, atunci apropie-te și tu cu iubire de el; dar dacă se îndepărtează prea mult, atunci păstrează și tu distanța. Fii foarte atentă, când îl vezi, la nările, la urechile și la ochii lui, ca să nu miroasă niciodată altceva decât parfumul aromat al corpului tău care freamătă de pasiune și să nu audă nimic altceva despre tine decât vorbe bune și să nu vadă în tine nimic altceva decât o neasemuită frumusețe." GHAZALI

CONTROLUL ENERGIILOR SEXUALE

Preluând din tradiția milenară a Orientului, sexologia modernă confirmă acum unele aspecte esențiale ce țin de sexualitatea ființei umane. Anumite studii constată de la bun început că eroarea fundamentală pe care majoritatea oamenilor o comit datorită ignoranței și obișnuinței nefaste, este aceea de A CREDE ÎN MOD ERONAT CĂ ORGASMUL ȘI EJACULAREA (PRECUM ȘI ANALOGUL EI FEMININ,) AR FI UNUL ȘI ACELAȘI LUCRU. Nimic mai fals! Pot fi trăite nenumărate stări de plăcere orgastică fără să survină totuși simultan ejacularea (descărcarea). Tot pe aceeași linie, sexologia a mai făcut câțiva pași în sensul unei mai bune armonizări în cuplu. Ei susțin că prelungirea în timp a actului sexual duce la o fuziune și maturizare emoțională a celor doi iubiți incomparabil mai bună față de cazurile obișnuite și de asemenea se pune accent pe perioadele de preludiu, în care femeia trebuie să fie mult mai bine pregătită și mai trezită pentru jocul amoros propriu-zis (ludiu).

Statisticile occidentale arată că durata medie de timp în care un bărbat atinge starea de descărcare orgastică este de aproximativ 5-10 minute, pe când, în cazul femeii, lucrurile stau altfel. Statisticile efectuate au pus în evidență faptul că perioada medie de timp de care are nevoie o femeie pentru a atinge starea de orgasm într-o fuziune amoroasă este de minim o jumătate de oră. Se observă ușor din aceste date că într-adevăr este dificil pentru o femeie să trăiască o stare profundă de satisfacție și împlinire amoroasă în cuplu dacă bărbatul nu este la înălțime. Acesta este motivul central al irascibilității și nervozității multor femei, stare care se poate elimina numai prin modificarea opticii generale asupra sexualității. Dacă cuplul nu descoperă spontan modul de a transforma energia sexuală în energie afectivă, dragoste pură, rafinată, relația este în pericol să devină o umbră a fostei iubiri. Continența sexuală în cuplu permite celor doi iubiți să cunoască fericirea, să descopere plăcerea inepuizabilă a erosului. Practica transmutației și sublimării energiilor sexuale în cadrul amorului transfigurator va determina eliminarea unei cauze majore a despărțirilor, împlinire sexuală și afectivă.

Pentru femei, controlul descărcării sau continența potențialului sexual este foarte ușor de realizat și implică în cazuri destul de rare un minim antrenament prealabil.

Pentru bărbat, controlul ejaculării și suspendarea pe un interval de timp cât mai lung, de săptămâni, luni sau chiar ani de zile a acesteia implică o antrenare gradată.

Aceasta implică o altă perspectivă asupra vieții și sexualității, fiind de fapt o invitație către descoperirea dimensiunii enigmatice, spirituale a erosului transfigurator (cu sublimarea energiei sexuale în forme superioare de energie, în plan afectiv, mental și spiritual).

Din perspectiva continenței deplin realizate în cuplu de către ambii iubiți (ce presupune o separare completă a orgasmului de descărcare și o

sublimare perfectă a energiei sexuale în forme superioare de energie), amorul este o dilatare generatoare de fericire continuă şi beatitudine în care se porneşte de la finit şi se ajunge la infinit.

Un proverb al înţelepciunii orientale menţionează în această direcţie: "Atunci când graţie continenţei depline, iubirea este nesfârşită, imposibilul devine cu uşurinţă posibil."

Sublimarea acestei energii în forme superioare de energie în plan afectiv, mental şi spiritual în timpul interacţiunii sexuale conduce la amplificarea potenţialului vital, la amplificarea nebănuită a plăcerii amoroase în cuplu, la regenerare şi reîntinerire, la trezirea spontană a capacităţilor telepatice, la trăirea unui număr uriaş de orgasme fără a mai rezulta oboseală, somnolenţă, blazare sau repulsie faţă de celălalt sau faţă de sexualitate.

La femei, atunci când se practică continenţa sexuală, se constată o reducere proporţională a secreţiilor menstruale, dispariţia fenomenelor penibile secundare legate de ciclu, regenerare corporală, reîntinerire pe multiple planuri, o transformare armonioasă a corpului şi feţei, amplificarea creativităţii, trezirea inteligenţei superioare, tonus vital mărit, echilibru psihic, anularea complexelor de inferioritate. Cuplurile care practică continenţa sexuală sunt confruntate cu mult mai puţine conflicte lăuntrice, rezistă mai bine în timp, sunt mult mai sudate şi mai armonioase decât cuplurile obişnuite.

Atât timp cât se practică continenţa sexuală, fiinţa umană nu are de ce să se teamă de bătrâneţe prematură, de moarte sau de decrepitudine. Când cei doi iubiţi sunt contopiţi în îmbrăţişarea amoroasă, energiile subtile YIN şi YANG sunt concentrate în vârtejurile energetice din regiunea sexuală şi dirijate printr-o concentrare adecvată către creierul capului, unde pot rămâne un timp nedefinit, generând cele mai înalte stări de extaz.

DE CE ESTE BINE SĂ FACEM AMOR CU CONTINENŢĂ

Metoda pe care continenţa sexuală o pune la dispoziţie femeilor senzuale şi pline de vitalitate este extrem de simplă şi eficientă.

Datorită afluxului excepţional de energie vitală, prin continenţa sexuală se constată o acţiune profundă asupra întregului corp.

- **Acţiunea asupra feţei:** vitalitatea mărită ce rezultă în mod natural prin jocurile amoroase cu continenţă sexuală permite femeii să acţioneze de la sine contra ridurilor, a pungilor de sub ochi, a îngrăşării disproporţionate a gâtului, a ridurilor supranumite "laba gâştii", a obrajilor căzuţi, a bărbiei duble. Încă de la primele experienţe amoroase cu transmutarea potenţialului sexual, tenul redevine gradat proaspăt şi radios. Privirea capătă o expresivitate magnetică, fascinatoare. Transfigurarea pe care o generează beatitudinea erotică produce o remodelare a trăsăturilor

şi conturului feţei. Reîmprospătarea tenului este unul din efectele stimulării circulaţiei venoase. Datorită prospeţimii, frumuseţii şi strălucirii pe care şi-o recapătă tenul, femeia devine mai tânără şi astfel este mult mai sigură şi pe puterile sale.

- **Acţiunea asupra pieptului şi sânilor:** energizarea amplă ce se instalează prin masajul senzual al sânilor în stările amoroase de o intensitate îmbătătoare, acţionează profund asupra marelui pectoral, asupra muşchilor suspensori ai sânilor, întărindu-i şi elasticizându-i.

În cazul sânilor lăsaţi sau incomplet dezvoltaţi, prezentând asimetrii, se constată o armonioasă şi gradată accentuare a contururilor. Sânii îşi recapătă sfericitatea şi tonicitatea caracteristică adolescenţei. Fermitatea şi frumuseţea pe care o dobândesc fac cu totul inutilă purtarea sutienului. Continenţa sexuală permite să se păstreze în timp aproape nealterată forma sânilor, menţinând pieptul ferm datorită acţiunii în profunzime. Activitatea muşchilor stimulează circulaţia sanguină, permiţând o mai bună irigare a glandei mamare care va juca rolul său indispensabil în echilibrul endocrin. După primele luni de practică a continenţei sexuale, femeia începe deja să simtă un val de vitalitate şi prospeţime parcurgându-i pieptul. Ea constată că bustul i se dezvoltă şi se întăreşte gradat, acest fenomen fiind însoţit de un val de tinereţe care ţâşneşte în întreaga sa fiinţă.

- **Acţiunea asupra taliei şi şoldurilor:** prin continenţa sexuală se realizează o tonificare rapidă a musculaturii abdominale; funcţiile digestive sunt stimulate şi talia se subţiază considerabil. Muşchii pântecelui se întăresc şi devin sculpturali. Datorită trezirii reflexelor vaginale latente intră de asemenea în funcţiune musculatura şoldurilor.

- **Acţiunea asupra picioarelor şi pulpelor:** prin vitalizarea globală, continenţa sexuală activează considerabil circulaţia sanguină şi se dovedeşte extrem de eficientă în prevenirea sau eliminarea senzaţiei de greutate şi epuizare resimţită la nivelul picioarelor, a umflării gleznelor, a îndopării în grăsime a genunchilor, a acumulărilor de celulită. Pulpele, parte atât de vulnerabilă a corpului feminin, beneficiază din plin de pe urma regenerării rezultate. Se remarcă o rotunjire sculpturală a contururilor pulpelor şi totodată dispariţia pernuţelor de grăsime datorate inactivităţii muşchilor mai puţin solicitaţi.

- **Acţiunea asupra spatelui:** este una dintre zonele cele mai afectate de viaţa curentă. Graţie amorului cu continenţă, durerile lombare, durerile cervicale, blocajele energiilor vitale ale fiinţei sunt rapid alinate şi supleţea coloanei este regăsită progresiv.

- **Acţiunea asupra psihicului:** după o lungă zi de muncă cu toate tracasările inerente, supersenzualele jocuri erotice cu continenţa potenţialului sexual permit femeii să-şi regăsească pe o cale absolut naturală un echilibru nervos şi o perfectă reglare endocrină, indispensabile unei complete armonii generale, care va asigura de la sine o fericire plenară

de mai mare durată.

- **În plus:** excepţionala revitalizare şi regenerare ce rezultă în urma jocurilor amoroase cu continenţă, îi permit femeii să prevină sau să elimine pernele inestetice de grăsime sau celulită din anumite zone ale corpului ca şi anumite dureri pasagere difuze ce pot apărea într-o situaţie oarecare. Totodată s-a constat că secreţiile menstruale se reduc cantitativ considerabil, iar durata ciclului se micşorează foarte mult. Femeile practicând intens procedeele amoroase prin care se realizează transmutarea deplină a potenţialului sexual, îşi menţin, în ciuda vârstei, nealterată tinereţea şi exuberanţa sexuală, ele nu mai ajung la menopauză şi evită astfel fenomenele penibile pe care menopauza le antrenează atât asupra corpului, cât şi asupra stării psiho-mentale. Acest aparent miracol, constatat la multe femei care practică Yoga din India, este o altă consecinţă firească a amorului cu continenţă.

Intensa regenerare vitală ce se instalează prin freneticele jocuri amoroase permit ca principalii duşmani ai corpului femeii - ofilirea şi oboseala ţesuturilor feţei, lăsarea penibilă a sânilor, slăbirea musculaturii şi deformarea regiunii abdominale, dureroasele contracţii dorsale, senzaţia de greutate şi vlăguire la nivelul picioarelor, tensiunea excesivă a nervilor, generată de stresuri sau insatisfacţii - să fie în mod natural învinşi în absenţa oricărui efort plictisitor, într-o stare de plăcere ameţitoare şi exuberanţă.

ESENŢIAL (ceea ce conferă frumuseţe, graţie şi echilibru corpului femeii) este totalitatea muşchilor care modelează silueta şi îi păstrează alura tânără şi zveltă.

INUTIL este tot ceea ce poate să apară când femeia îşi neglijează corpul datorită unei existenţe inconştiente. Atunci, în mare măsură datorită devitalizării, muşchii îşi pierd fermitatea, ţesuturile se încarcă cu grăsime şi se vlăguiesc. Stresurile şi insatisfacţiile sexuale produc ravagii. Silueta se îngreunează şi astfel corpul îşi pierde armonia primară.

Să ne gândim mai întâi la toate acele lucruri pe care, deşi le dorim foarte mult, totuşi constatăm că, mai devreme sau mai târziu, ele ne fac rău. Dacă mănânci prea multe dulciuri care conţin zahăr (în plus este foarte dăunător sănătăţii) şi nu miere, te vei îngrăşa, apoi colesterolul va atinge valori astronomice. Dacă încă mai bei alcool ori dacă încă mai fumezi, inima şi celelalte organe vor fi gradat afectate în timp. Dacă, în continuare mai obişnuieşti să mănânci carne, organismul va continua să fie intoxicat, iar bătrâneţea prematură şi alte nenumărate tulburări nu vor întârzia să se manifeste.

Mergând pe firul tradiţiei milenare yoghine referitoare la angrenarea trăirilor intime, amoroase şi sexuale cu continenţă (în vederea transmutării acestui potenţial fabulos în forme superioare de energie) descoperim că această trăire (AMORUL), care ne face o atât de mare plăcere, nu numai că

nu este dăunătoare, dar, în plus, ne ajută să arătăm excelent fizic și să ne simțim minunate, pline de fericire, puternice și echilibrate. În cazul în care mai aveți nevoie de argumente științifice zdrobitoare, pentru a fi convinse de aceste aspecte extraordinar de binefăcătoare ori pentru a vă convinge iubitul să vă bucurați din plin de aceste rezultate, (fără a mai vorbi de metodă), iată câteva:

1. AMORUL CU CONTINENȚĂ ÎNLĂTURĂ RAPID STRESUL. Medicul Eden Wilson, expert în probleme de comportament sexual uman, autor al lucrării "The Personal Touch" a descoperit că hormonii produși în timpul actului sexual prelungit fac aproape imposibilă starea de stres. Efectul durează atât timp cât hormonii rămân în sistem (până la câteva zile). Desigur, dacă ne lăsăm acaparate, stresul se poate reinstala din nou odată ce nivelul hormonal atins scade, dar până la abordarea unui tratament medical adecvat noua metodă terapeutică prin continență amoroasă este sigură, eficientă, foarte plăcută și poate fi folosită cu regularitate fără nici un efect secundar negativ.

2. AMORUL CU CONTINENȚĂ AJUTĂ SOMNUL. Efortul euforic fizic și emoțional - presupuse de actul sexual - sunt elemente care pot genera un somn profund și sănătos. În timpul preludiului și actului sexual are loc o puternică și benefică concentrare sanguină în țesuturile organelor sexuale, iar mușchii se încordează puternic în faza premergătoare orgasmului. "Refluxul sanguin și relaxarea musculară care apar după finalizarea fără descărcare a actului sexual favorizează un somn adânc și foarte sănătos" este de părere Tricia Barnes, medic specialist în terapie sexuală.

3. AMORUL CU CONTINENȚĂ VĂ MENȚINE FOARTE TÂNĂRĂ. Medicul John Bancroft consideră că inexistența unei activități sexuale care să solicite periodic organele sexuale duce la "deteriorarea" gradată a acestora, mai ales la o vârstă mai înaintată. Femeile la menopauză pot suferi o atrofiere a vaginului și o reducere substanțială a lubrefierii lui naturale. Cercetările au evidențiat faptul că femeile care au o viață sexuală cu continență, plenară, normală, regulată au un vagin mai sănătos decât cele care au o viață sexuală nesatisfăcătoare sau neregulată. Doctorița Tricia Barnes recomandă chiar pentru o mai bună lubrefiere vaginală "jocurile de dragoste" însoțite de diferite tehnici de excitare care nu trebuie însă să urmărească descărcarea, care pot ajuta lubrefierea și face amorul mult mai plăcut și dătător de fericire.

4. AMORUL CU CONTINENȚĂ NE ÎNTĂREȘTE ÎNCREDEREA ÎN NOI. Doctorul Glen Wilson apreciază că aproape orice femeie care are o viață sexuală regulată și satisfăcătoare, realizând mereu continența, este cu siguranță mereu îndrăgostită de iubitul său. Rezultatul firesc este că respectiva persoană va fi cu adevărat (și se va simți aproape întotdeauna) "la înălțime". "Vă veți simți mai atractivă, mai puternică, mai fericită și mai dorită și asta vă va întări extraordinar de mult încrederea în dumneavoastră înșivă" - susține același medic.

5. **AMORUL CU CONTINENȚĂ VĂ ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CONSIDERABIL "IMAGINEA".** Într-adevăr! Medicul Mike Smith a observat că excitarea și exercițiul sexual fără descărcare stimulează mult producerea adrenalinei și a altor hormoni care fac ca pielea să apară mai strălucitoare, elastică și tânără. Aceiași hormoni stimulează și micuții mușchi din piele, cei care, de obicei, intră în acțiune atunci când ne este frig, generând așa-zisa "piele de găină". Dacă acești mușchi sunt într-o formă bună, ei vor păstra elasticitatea pielii.

6. **AMORUL CU CONTINENȚĂ NE APROPIE ULUITOR DE MULT DE FIINȚA IUBITĂ,** nu numai fizic, ci și emoțional și mental. Doctorul Glen Wilson apreciază că, în mod normal, atunci când relațiile sexuale cu continență dintre cei doi iubiți sunt regulate, plenare și satisfăcătoare, relațiile afective și mentale vor urma în mod firesc și natural aceeași cale. Comunicarea sentimentală empatică este facilitată mult de o viață sexuală regulată cu continență. Dacă aveți o viață sexuală plenară și reușită, veți fi dispusă să acceptați mult mai ușor trăirile și ideile iubitului. Teoria este susținută de cercetări efectuate de Chicago University pe 1400 de persoane. Studiul a evidențiat faptul că soții care se declarau foarte fericiți în căsnicie aveau raporturi sexuale plenare, cu continență, de 750 de ori pe an, în medie, iar cei care își apreciau mariajul ca fiind nu tocmai fericit - numai de 43 de ori pe an, în medie, fără continență.

7. **AMORUL CU CONTINENȚĂ ARDE MASIV CALORIILE.** Cercetările au stabilit că un sărut pasional "consumă" 12 calorii, în timp ce 30 de minute de dezmierdări pot arde 500 de calorii. Chiar și cel mai apatic act sexual fără continență (cu descărcare) arde peste 200 de calorii într-o oră, iar dacă sunteți capabile să realizați perfect continența puteți consuma în mod plăcut peste 560 de calorii. Medicul John Bancroft este categoric: "Amorul cu continență este un exercițiu minunat care arde un mare număr de calorii". În orice caz, este cel mai plăcut exercițiu fizic care generează fericire.

8. **AMORUL CU CONTINENȚĂ POATE AMELIORA RAPID DURERILE PERIODICE.** Hormonii produși în timpul actului sexual cu continență pot calma durerile care apar sub diferite forme în perioada premergătoare menstruației. Dr. Mike Smith explică acest lucru tocmai prin complexitatea specială a acestei perioade. Nu întotdeauna durerile au în întregime o cauză fizică. Dacă femeia acceptă o relație sexuală plenară cu continență, emoțiile și trăirile euforice care apar împreună cu diversele modificări care se produc în organism în timpul excitației intense și a actului sexual propriu-zis, determină și o ameliorare a suferinței.

9. **AMORUL CU CONTINENȚĂ NE PRELUNGEȘTE MULT VIAȚA.** Este binecunoscut faptul că persoanele căsătorite trăiesc ceva mai mult decât cele singure. Actul sexual cu continență, practicat cu regularitate, plenar, este cu siguranță unul dintre motivele care ne fac să fim foarte longevive și sănătoase. O viață sexuală cu continență, satisfăcătoare, este profund benefică pentru starea sănătății fizice, psihice și mentale.

10. AMORUL CU CONTINENȚĂ ÎMBUNĂTĂȚEȘTE ACTIVITATEA INIMII ȘI A SISTEMULUI CIRCULATOR. În timpul actului sexual cu continență ritmul cardiac și presiunea sanguină cresc în mod binefăcător foarte mult. Cu fiecare orgasm fără descărcare pe care îl obținem vom dobândi un maxim de beneficii pentru sistemul nostru cardio-vascular. Oricum, orice nivel de excitație amoroasă fără descărcare este binevenit. Dr. Bancroft apreciază că un ritm cardiac mărit "ocazional", grație amorului, nu produce nici un rău, ci din contră este un mijloc natural benefic de a dilata sistemul cardio-vascular. De asemenea, o viață sexuală cu continență, plenară și regulată menține circulația specifică de la nivelul organelor genitale în stare de perfectă sănătate.

UIMITOARELE EFECTE ALE AMORULUI CU CONTINENȚĂ, REMARCATE LA UN GRUP DE FEMEI CARE PRACTICAU YOGA, ÎN URMA TRANSMUTĂRII POTENȚIALULUI SEXUAL

EXTRAS DIN CARTEA "ASPECTE INEDITE ALE SEXUALITĂȚII PRIN CONTINENȚĂ ÎN ORIENT" DE DR. SWAMI GITANANDA - MADRAS 1978

Femeile nesatisfăcute și cele frustrate amoros se recunosc în general după starea de DEPRIMARE NERVOASĂ pe care o acuză. În cazul în care o femeie resimte mai mult sau mai puțin unul dintre elementele caracteristice ale începutului depresiunii nervoase generate de insatisfacția sexuală, ca de exemplu: iritabilitate bruscă, idei pesimiste, tremurături ale membrelor, neliniște, palpitații, tulburări inexplicabile, amețeală, angoasă, insomnie, coșmare, toropeala membrelor, spaimă, nemulțumire, plictiseală, sensibilitate excesivă la zgomote și mirosuri, dorință excesivă pentru tutun, ceai, cafea, tremurături ale pleoapelor, tulburări vizuale, capricii, slăbirea momentană a memoriei, dificultăți în exprimarea clară a ideilor, sentiment de oboseală și inutilitate, stări anormale de dezgust, fiecare dintre aceste simptome, izolat sau simultan, este indiciul că acea femeie este frustrată sexual, riscând printre altele: tulburări psihosomatice, pierderea controlului mental, ofilire fizică rapidă, nefericirea.

Având la bază mii de ani de experiență, uluitoarea știință secretă a amorului yoghin prin continență a putut revela, în urma unei cercetări atente și extrem de profunde a ființei umane, cauzele acestor simptome care afectează majoritatea femeilor încă din tinerețe. Metoda pe care continența sexuală o pune la dispoziție femeilor senzuale și pline de vitalitate este extrem de simplă, mai ales dacă avem în vedere că surprinde în mod plăcut prin eficiența sa.

Efectele somatice şi corporale remarcate la femeie prin abordarea amorului cu continenţă

Pentru a rămâne mereu în formă, în ciuda penibilelor solicitări ale vieţii moderne, corpul uman trebuie în mod imperativ să dispună de o energie vitală mare pe care o poate menţine la nivelul maxim prin diferite tipuri de exerciţii. Acest adevăr fiziologic incontestabil se traduce în general prin procedeele gimnastice monotone sau prescripţii adesea penibile şi foarte complicate pe care nu toată lumea le poarte respecta permanent.

Prin amorul cu continenţă, totul devine rapid, natural, foarte plăcut şi diferit. Într-adevăr, ca urmare a succesului în transmutarea potenţialului sexual şi a energiilor erotice ale fiinţei în beneficiul corpului, se ştie acum că relaxarea musculară generată de sedentarism poate fi compensată în mod senzual şi extrem de plăcut, fără un efort plictisitor din partea femeii.

O dublă acţiune

Uriaşa energie generată prin transmutarea pulsiunilor sexuale, asociată cu diferite tehnici yoga, permite femeii să realizeze o modelare corporală şi musculară, fiind orientată în mod spontan acolo unde se doreşte o acţiune fie stimulantă, fie calmantă.

În primul caz, interiorizând energia rezultantă şi făcând să circule undele regenerante de forţă în frecvenţă lentă, femeia îşi dinamizează muşchii în mod armonios şi, tonificându-i, îşi vitalizează şi îşi regenerează fibrele elastice ale pielii. În acelaşi timp, prin amplificarea naturală a arderilor interne, ea face să-i dispară acumulările adipoase dizgraţioase.

În al doilea caz, modificând printr-un act de voinţă frecvenţa energiei şi făcând să circule undele euforice de forţă în frecvenţă rapidă, femeia se relaxează profund şi se calmează. Ea îşi poate elimina cu uşurinţă durerile dorsale pe care le resimte la sfârşitul zilei datorită şederii de lungă durată într-o poziţie chinuitoare la locul de muncă. Această frecvenţă mai permite între altele eliminarea toxinelor datorită drenării pe care o provoacă vasodilatarea spontană generalizată.

Rezultate bine definite şi precis localizate

Oricare femeie, chiar dacă nu cunoaşte care îi sunt duşmanii, ajunge, odată cu trecerea timpului, să le constate efectele pe propriul său corp. Aceştia îi atacă tinereţea şi îi diminuează vitalitatea, afectându-i totodată frumuseţea şi bunăstarea în anumite zone ale corpului mult mai sensibile atât la efecte statice, cât şi la solicitările stresante ale unei existenţe trepidante.

În general, viaţa plină de solicitări complexe nu îi lasă femeii timpul necesar pentru a face sport sau gimnastică. Ea îşi deplânge starea de îmbătrânire prematură pe măsură ce constată că muşchii i se înmoaie, că silueta i se îngreunează şi că celulita câştigă teren. Aceasta este cu atât mai complexant pentru o femeie, mai ales când există priviri care nu înşeală.

Studiindu-se un mare număr de femei care au practicat cu succes procedeele amoroase ale continenţei, realizând transmutarea energiilor sexuale, s-a constatat că, indiferent dacă o problemă este locală sau generalizată, efectele transmutării potenţialului sexual prin continenţă acţionează global în profunzime, fără a mai fi nevoie de constrângerea unei gimnastici plictisitoare. Continenţa sexuală permite în mod evident să fie păstrată zvelteţea, tinereţea şi prospeţimea corpului, fără eforturi şi fără a pierde timp, într-un mod cât se poate de plăcut.

Datorită afluxului excepţional de energie vitală, prin continenţa sexuală se constată o acţiune profundă asupra întregului corp. În medie, un joc amoros cu transmutarea potenţialului sexual de minim două ore o dată la trei zile este suficient, împreună cu anumite tehnici yoga, pentru atingerea unei stări de plenitudine senzuală excepţională.

PROBLEMELE FEMEII ŞI NU NUMAI ALE EI: CE TREBUIE SĂ ŞTIM DESPRE FRIGIDITATE

Motto: "Nu există femei frigide, ci numai bărbaţi incapabili să le împlinească"

Din punct de vedere lingvistic, frigiditatea este starea unei femei care se confruntă cu dificultăţi în atingerea orgasmului şi chiar cu perceperea senzaţiilor plăcute în timpul unei întâlniri amoroase.

Punctul de vedere real este cu mult mai tragic. Nu numai că nu există femei care nu ajung la orgasm, dar există femei care nu ştiu măcar că acest lucru există. Deşi pare straniu, mai sunt încă persoane care consideră că plăcerea în timpul actului sexual este exclusiv apanajul bărbaţilor, pentru ele fiind numai vorba de "datoria" conjugală. În aparenta "emancipare sexuală" pe care o trăim în aceste zile, au loc tot mai multe discuţii despre sex, orgasm, erotism, iar termenul "frigid" a făcut multe fiice ale Evei să se simtă demoralizate.

Putem vorbi de două categorii de "frigiditate": cea dobândită şi cea nativă. Din categoria celor care manifestă o "frigiditate nativă" fac parte acele foarte rare femei care susţin că nu au simţit niciodată atracţie sexuală pentru vreun bărbat, că nu s-au simţit niciodată sexy şi nu au avut vise erotice sau dorinţe. De asemenea, ele spun că nu au simţit niciodată plăcere în vreo întâlnire amoroasă.

"Frigiditatea dobândită" este starea de inhibare, repulsie şi angoasă faţă de iubirea fizică, pe care au căpătat-o femeile care şi-au început viaţa erotică în condiţii mai ciudate, au suferit vreo traumă sau au fost silite să facă dragoste cu forţa (chiar dacă nu violate, uneori "datoria conjugală" pe

care o revendică soţii brutali poate fi denumită, pe drept cuvânt, violul casnic).

În toate cazurile, frigiditatea poate fi depăşită, metodele însă diferă.

Conform unor studii de specialitate, există mai multe etape în frigiditate, respectiv mai multe categorii de femei frigide. Deoarece se ştie că orgasmul este dependent, în primul rând, de atitudinea mentală, s-ar putea spune că atingerea orgasmului se învaţă.

Prima categorie cuprinde femei care nu ştiu exact ce înseamnă şi nici nu au trăit vreodată starea de orgasm.

Din categoria a doua fac parte femeile care ajung la orgasm, dar nu oricând şi nu cu oricine. Ele au nevoie de o mare pregătire anterioară, de multă atenţie, de realizarea unei ambianţe deosebite.. Doar dacă aceste condiţii sunt îndeplinite, ele pot savura experienţele erotice. În această categorie de femei intră mai ales persoanele tinere care îşi încep viaţa sexuală cu logodnicul sau cu viitorul soţ. Din punct de vedere statistic, o tânără are nevoie cam de doi ani de "cunoaştere şi experienţă" erotică pentru a experimenta orgasmul în timpul actului amoros.

Multe femei ating orgasmul numai în cazul în care se masturbează. Explicaţia este destul de simplă. În astfel de situaţii ea este foarte relaxată, ceea ce uneori nu se petrece şi în prezenţa unui bărbat. Categoria a treia o constituie femeile la care atingerea orgasmului se face în timpul masturbării sau a folosirii vibratorului.

În sfârşit, cea de a patra categorie o reprezintă femeile care ating orgasmul prin activitate erotică genitală.

Un studiu asupra femeilor din întreaga lume ce atingeau uşor starea de orgasm a revelat mai multe aspecte importante, din care putem deduce adevărate "reguli" ale reuşitei în amor. În primul rând, aceste femei cu o viaţă sexuală fericită proveneau din familii care, în general, le-au insuflat o atitudine pozitivă, deschisă, faţă de sexualitate, lipsită de inhibiţii şi prejudecăţi. În plus, s-a constatat că tatăl unei femei senzuale este, în general, un bărbat accesibil şi nu unul distant. În copilărie, părinţii excesiv de severi sau neglijenţi pot să creeze chiar adevărate traume, cu urmări grave la maturitate.

Reuşita unei vieţi erotice nu este independentă de viaţă în general. S-a dovedit că femeile care ating foarte repede starea de orgasm au manifestat totdeauna o atitudine de independenţă în toate aspectele vieţii. Prin extensie, trebuie căutat ca nici în iubire să nu devenim dependenţi de celălalt, ci să căutăm fericirea în mod activ.

Un aforism care nu trebuie uitat este: "Dăruind, vei dobândi". El poate fi cu succes aplicat în dragoste. De multe ori, secretul unei trăiri erotice plenare poate fi găsit în abandonarea şi dăruirea totală faţă de fiinţa iubită.

În viaţa erotică, factorul principal este relaţia celor doi amanţi. În această direcţie, pentru a duce o femeie pe culmi ale plăcerii, iubitul trebuie

să fie atent şi tandru şi e important ca el însuşi să dorească fericirea şi împlinirea iubitei. Un astfel de iubit ideal urmăreşte în mod conştient ca aleasa inimii să atingă starea de orgasm. Înţelepciunea taoistă spune că "atunci când femeia este fericită, lumea întreagă este fericită". De altfel, în toate tratatele orientale clasice legate de misterul iubirii şi al erotismului (Kama Sutra, Kama Shastra, etc) este subliniată importanţa satisfacerii femeii, care va aduce de la sine realizarea stării de extaz amoros pentru bărbat.

În general nu este de neglijat rolul imaginaţiei. Femeile care ating uşor orgasmul au revelat faptul că şi-au folosit imaginaţia într-o manieră creatoare, fiind deschise şi libere faţă de fantasmele erotice, chiar şi în timpul actului sexual. Relaţia de iubire cu iubiţii lor era atât de intimă, încât ele ajungeau să discute cu multă sinceritate şi chiar să sugereze ce le-ar place să li se facă în timpul întâlnirii erotice.

Nu în ultimul rând, importantă în atingerea unei stări de plenitudine erotică este starea de vitalitate a organismului. O accentuată slăbiciune (datorată uneori curelor de slăbire, oboselii, stresului cotidian, obişnuinţei de a exagera cu grijile inerente vieţii de zi cu zi), poate fi cauza insuccesului amoros.

Senzualitatea este în strânsă legătură cu integritatea şi sănătatea corpului. În momentul când acesta este în armonie, femeia poate, folosindu-şi inteligenţa, să se trezească spre iubire, învăţând să conştientizeze plăcerea mângâierilor pe tot corpul, fiorii extazului amoros în întreaga fiinţă.

Totuşi, cu toate aceste ajutoare, eforturile unei femei frigide s-ar putea să nu fie îndeajuns de mulţumitoare. Atunci este posibil ca ea să aibă nevoie de sfaturile unui medic specialist sau de ajutorul unui psihoterapeut. În general vorbind, înţelegând că o atitudine sau concepţie greşită asupra sexualităţii ne poate crea necrezut de multe probleme, sfătuim femeile frigide să urmărească următoarele aspecte:

- să renunţe la principiile morale prosteşti care, de regulă, sunt prea rigide, conservatoare, depăşite şi limitatoare;
- să se debaraseze complet de sentimentele aberante de culpabilitate cu privire la sexualitate, indiferent de ce natură ar fi acestea;
- să înveţe să-şi accepte cu bucurie şi nonşalanţă propria sexualitate bazată pe iubire, ca fiind ceva benefic şi sănătos;
- să-şi sensibilizeze erotic corpul prin studierea atentă a zonelor intime prin atingeri, mângâieri şi sărutări, pentru a se trezi cât mai repede amoros - sexual;
- să-şi anihileze complet reţinerile şi inhibiţiile atunci când iubeşte şi este iubită;
- să înveţe să atingă orgasmul fără descărcare mai întâi prin propriile sale eforturi, prin autostimulare şi apoi împreună cu un bărbat.

Suntem de acord că aceasta este mult mai uşor de spus decât de aplicat, ştim cu toţii că a da sfaturi este poate cel mai uşor lucru din lume. Dar cu multă răbdare, cu înţelegere şi cu participarea tandră şi activă a iubitului, în cazurile în care există deja un cuplu, femeia frigidă poate fi transformată gradat într-o femeie senzuală, plină de fantezii erotice binefăcătoare şi creatoare. A-i îndepărta unei femei orice urmă de frigiditate este ceva la fel de necesar atât pentru bărbat, cât şi pentru femeia însăşi. În această direcţie este deosebit de important ca ambii iubiţi să fie suficient de treziţi din punct de vedere erotic, nu numai preponderent sexual, ci şi psihic, mental, spiritual.

A FI ÎN CONSENS CU CORPUL TĂU - TRĂIEŞTE-ŢI TRUPUL!

Transfigurarea corpului

Pentru unii oameni, corpul apare ca fiind grosier, greoi, legat de pământ, limitat în forţele şi posibilităţile sale. El reprezintă partea fizică a fiinţei noastre, datorită instinctelor sale, bune şi rele, pure şi mai puţin pure. El apare ca un obstacol în calea gândirii creatoare ce se vrea liberă şi nelimitată, în timp ce corpul este mărginit de nevoile sale de a dormi, de a mânca, a-şi elimina toxinele şi deşeurile, a se reproduce şi toate celelalte activităţi fiziologice atât de prozaice ce ne acaparează o bună parte din viaţa zilnică. Dar limitele corpului nostru sunt încă şi mai mari, căci adesea el nu are forma pe care o dorim, nici forţa de care avem nevoie, iar în plus se mai şi îmbolnăveşte când ne aşteptăm mai puţin.

Soluţia pentru depăşirea acestor limitări este TRANSFIGURAREA corpului. El nu este doar această minune pe care ne-o descriu fiziologii şi biologii, el este o dimensiune fundamentală a omului, fiind punctul de întâlnire a tuturor planurilor de existenţă ale fiinţei umane totale. Este punctul privilegiat al cosmosului în care se produce creaţia, unde spiritul modelează şi controlează materia pentru a acţiona prin ea. Corpul omenesc înseamnă materie transmutată, înviată, pătrunsă de absolut. Înţelegându-şi corpul, pătrunzându-l cu conştiinţa sa, trăind experienţa totală a vieţii, stăpânindu-l, femeia îşi îndeplineşte adevăratul destin.

Corpul nostru este un eveniment cosmic de o complexitate incredibilă. Toţi o ştim, dar câţi suntem oare cu adevărat conştienţi că un corp uman este un eveniment psihic de o dimensiune cosmică prin complexitatea sa. Fiinţa umană este un adevărat univers, fiecare gest al nostru deplasează lumi.

Experienţa conştientă a corpului constă în observarea vieţii spontane, a ritmurilor vitale, în pătrunderea cât mai profundă în noi înşine, în trăirea

conştientă a acestei inteligenţe care străbate atât corpul nostru fizic, cât şi structurile mai subtile ale fiinţei. Vom conştientiza astfel că nu suntem o fiinţă insignifiantă, născută pe o planetă pierdută în imensitatea nopţii cosmice, ci vom înţelege că acest corp al nostru este un adevărat univers şi un eveniment cosmic, că aceleaşi forţa care concură la crearea marelui univers se manifestă - la scară microcosmică - prin noi, că nu există o limitare precisă între noi şi restul universului, ci o rezonanţă sublimă, diafană, care face ca tot ce este în afara noastră să fie şi în noi şi nimic din ceea ce nu e în noi să nu fie în afara noastră.

Contactul voluntar cu această conştiinţă difuză a corpului ne îmbogăţeşte personalitatea foarte mult. Corpul nostru se animă parcă, devine mai viu, trăind o nouă viaţă, se spiritualizează, creşte, se cosmizează.

Deşi multe femei trăiesc orgasmul vaginal, contactul propriu-zis dintre penis şi interiorul vaginului nu are întotdeauna cele mai puternice valenţe erotice. Unele femei obţin o plăcere moderată ca intensitate din stimularea vaginală, în special din stimularea peretelui frontal, însă foarte multe sunt excitate intens atunci când clitorisul le este atins.

Autoerotismul - o cale de cunoaştere!

Există femei care sunt foarte timide când este vorba să înveţe toate "trucurile" jocului amoros în cuplu şi de aceea preferă să se stimuleze singure, în intimitatea dormitorului lor. Autoerotismul implică mângâieri, masări şi stimulări similare celor realizate în cadrul cuplului. Atunci când o femeie învaţă cum să atingă punctul culminant al excitării senzuale mergând pe calea ce va fi descrisă aici, ea poate folosi noile procedee existente în acest domeniu (care pot include şi utilizarea vibratorului), în relaţia pe care o are cu iubitul ei, parcurgând din nou aceiaşi paşi, doar că de această dată în prezenţa lui şi, evident, împreună cu el, într-o trăire mult mai plenară.

Cum poate învăţa o femeie să-şi genereze ea însăşi plăcerea ce o va aduce în punctul culminant al trăirii erotice? Cu siguranţă că primul pas este familiarizarea cu propriul său corp, învăţând cum să-l atingă, fără a considera aceasta "un păcat".

Pentru a vă relaxa, începeţi cu o baie caldă. Un pahar dintr-o băutură afrodisiacă va avea cu siguranţă efecte magice. Aprindeţi chiar câteva lumânări pentru a genera o atmosferă cât mai intimă şi mai incitantă, aceste lucruri fiind de natură să modifice dispoziţia sufletească. Mângâiaţi-vă corpul cu tandreţe, cu delicateţe, începând cu umerii, mâinile, gâtul, lateralele trunchiului, coapsele, picioarele. Urcaţi apoi din nou cu miinile spre pântece, înconjuraţi lasciv sânii... Abia după aceea atingeţi-i şi pe ei, jucaţi-vă cu sfârcurile, încet, tandru.

Nu vă repeziţi niciodată să ajungeţi la clitoris şi să vă stimulaţi în grabă.

Aceasta nu vă poate îmbogăţi cu nimic, chiar din contră, dacă nu controlaţi starea, ea vă poate aduce cu repeziciune la descărcare şi singurul efect va fi o puternică vlăguire şi o vagă amintire a câtorva momente de plăcere.

Delectaţi-vă cu corpul dvs, aşa cum aţi vrea să vă mângâie şi bărbatul iubit.

Să ştii ce vrei de la celălalt

Acum aveţi ocazia să vedeţi dacă ştiţi cu adevărat ce vă place: vouă şi propriului vostru corp. Multe femei sunt adesea nemulţumite de cum sunt mângâiate sau abordate de către bărbaţii lor, dar dacă ar fi să spună în cuvinte, concret, cum, unde şi ce le-ar place cel mai mult, constată că nici ele nu ştiu exact. Deci, mai întâi trebuie să ne cunoaştem foarte bine propriul corp, să ne punem în consens cu el şi cu dorinţele sale, urmărind să ne rafinăm trăirile, să le elevăm.

Învăţând împlinirea sexuală

Unele femei găsesc că mângâierea zonei din jurul clitorisului şi a bazei lui generează o plăcere mai intensă în comparaţie cu atingerea directă a vârfului sensibil al acestuia. Nu urmăriţi să aveţi neapărat şi imediat un orgasm. Ci, pur şi simplu, fiţi pe recepţie şi pe cât posibil trăiţi ca un martor detaşat, dar încântat de valurile intense de plăcere ce vă străbat fiinţa. Încercaţi să relaxaţi fiecare muşchi în parte şi exploraţi-vă corpul pentru a decide ce fel de mângâieri, gesturi sau atitudini vă fac să vă simţiţi cel mai bine. Atunci când veţi şti ce anume vă produce o plăcere mai mare, veţi putea să comunicaţi aceasta şi iubitului dvs .

Este necesar să avem totuşi în vedere că a cunoaşte câteva lucruri referitoare la sex şi la relaţiile sexuale nu trebuie să ne facă să ne imaginăm că, odată ce am început o relaţie sexuală, aceasta ne va aduce "împlinirea sexuală". Pentru unii oameni, "împlinirea sexuală" este greu de atins şi uneori este chiar de neimaginat. Dar ea poate fi învăţată. Iar pentru cei care doresc să-şi "îmbunătăţească" stilul de a face dragoste, pentru a face din orgasm o poartă spre infinit, jocul generării plăcerii, realizat în special în preludiul actului sexual, este o cale extraordinar de eficientă.

Multe femei învaţă şi trăiesc împlinirea sexual-amoroasă abia după ce au învăţat cum să obţină satisfacţia de natură erotică, ce să caute şi către ce să se îndrepte.

EXERCIȚII PRACTICE PENTRU FEMEI

Două metode de antrenament pentru obținerea controlului energiei sexuale.

Atât tratatele taoiste, tantrice care studiază arta amorului, cât şi sexologii moderni susțin importanța unui antrenament adecvat în vederea obținerii controlului asupra energiilor sexuale atât pentru bărbat cât şi pentru femeie. Modalitățile cele mai eficiente cuprind tehnici de conştientizare, întărire, stimulare şi control asupra întregului complex muscular pelvian. Exercițiile de bază care pot fi abordate de către orice femeie pot fi structurate deci în 2 categorii principale:

- exerciții de conştientizare care se bazează pe tehnici de percepție, sensibilizare, coordonare, stimulare şi relaxare a acestor grupări musculare
- exerciții de control asupra energiilor sexuale folosind musculatura sexuală

Nu este aici locul să dezvoltăm toate aceste tehnici; vom insista numai asupra procedeului de bază care prin practica lui corectă şi perseverentă permite femeilor obținerea unui control perfect asupra energiilor sexuale.

Contracția planşeului pelvian

Vă aflați în camera dumneavoastră, singură şi vă asigurați că nimeni nu vă poate deranja. Exercițiul se poate realiza în orice poziție, dar la început este mai comod să-l realizați culcată în pat cu fața în sus. Vă relaxați mai întâi întreaga ființă din punct de vedere fizic, psihic şi mental timp de câteva minute. Respirația este calmă, toate gândurile, preocupările secundare sunt eliminate din minte. Vă concentrați acum la nivelul zonei pelviene, zona situată între anus şi sex. Începeți să realizați scurte contracții ale muşchilor pelvieni urmate apoi de relaxare. Este posibil ca la început să vă fie greu să identificați şi să mobilizați prin contracții aceste grupări musculare ale planşeului pelvian dar pe măsură ce veți exersa veți reuşi să aveți un control din ce în ce mai bun asupra lor.

Faza 1: În primele şedințe realizați minim 50 de contracții urmate de relaxare, de două ori pe zi. Creşteți numărul contracțiilor progresiv după o săptămână cu 20 la fiecare şedință, menținând acelaşi număr toată săptămâna. Dacă simțiți că există resurse creşteți mai repede numărul având însă grijă să nu forțați. Când ați ajuns la 300 de contracții pe şedință, treceți la faza a doua în care urmăriți să creşteți intervalul de timp al contracției.

Faza 2: Realizați acum 50 de contracții urmate de relaxare, fiecare contracție fiind menținute 5 secunde. Creşteți progresiv numărul contracțiilor săptămânal cu 20 la fiecare şedință exact ca la faza 1. Când ați ajuns la 300 de contracții realizate în felul aceste puteți trece la faza 3.

Faza 3: Realizați acum 50 de contracții urmate de relaxare, fiecare contracție fiind acum menținută timp de 15 secunde. Creşteți progresiv numărul contracțiilor săptămânal cu 20 la fiecare şedință exact ca la faza 2. Când ați ajuns la 300 de contracții realizate în felul aceste puteți trece la faza 4.

Faza 4: În această fază deja stăpâniți contracțiile și întregul complex muscular este deja tonifiat, regenerat, puternic. De la acest nivel puteți crește timpul de menținere al contracțiilor la 30 de secunde și mai apoi la 60 de secunde și chiar mai mult.

Acest exercițiu simplu se poate realiza și în alte poziții, stând pe scaun sau în picioare folosind așa-zișii timpi morți pentru trezirea, amplificarea și controlul energiei sexuale.

Efecte:

- Conștientizarea mușchilor planșeului pelvian
- Trezirea, amplificarea și controlul energiei sexuale
- Creșterea vitalității
- Eliminarea anumitor afecțiuni ale aparatului genito-urinar
- Sensibilizare erotică și amplificarea energiei orgasmatice
- Armonizarea vieții sexuale
- Creșterea încrederii în sine
- Ajută la nașterea fără dureri
- Eliminarea hemoroizilor
- Regenerare și întinerire
- Creșterea tonusului muscular și a rezistenței organismului

Urinarea fracționată- unul din procedeele secrete de control a energiei sexuale

În practica taoistă se consideră că atât urina, cât și transpirația sunt manifestarea anumitor energii, care trebuie controlate și orientate benefic de ființa umană.

Înțelepții considerau că cel care are controlul asupra potențialului urinar are, implicit, și controlul asupra potențialului sexual[1]. Există trei metode foarte simple, dar foarte eficiente prin care se poate atinge controlul asupra potențialului sexual și urinar:

1. Prima metodă constă în urinarea fracționată, adică cu jeturi foarte scurte, între care se face o pauză de câteva secunde. Pauza dintre două jeturi trebuie să fie suficient de lungă pentru a fi oprită complet curgerea urinei. Mai ales la primele jeturi, vor apare niște fiori prin tot corpul, mai ales pe șira spinării. Acești fiori nu sunt altceva decât o manifestare a energiei transmutate prin contracția puternică și fermă a sfincterelor urinare. Anumite texte menționează că această energie (acești "fiori") trebuie vizualizată și direcționată ascendent pe coloana vertebrală până în zona din mijlocul frunții

---

1 Referitor la această legătură între aparatul urinar și cel genital, se știe că embrionul are până în luna a IV-a de dezvoltare aparatul urinar și cel genital nediferențiate, ele dezvoltându-se și individualizându-se ulterior, pornind de la aceleași țesuturi. Mai merită menționat și faptul că bărbații odată cu înaintarea în vârstă și pierderea vigorii sexuale stăpânesc mai greu și urinarea, marea lor majoritate confruntându-se cu boli ale prostatei. Studiile efectuate au relevat faptul că bărbați care au avut o viață sexuală dezordonată, cu ejaculări dese, sunt mai predispuși la îmbolnăviri ale prostatei, la incontinență urinară și infecții renale, decât ceilalți.

şi creştet.

2. Cea de-a doua metodă pe care o vom numi retenţia scurtă a urinării este ceva mai puternică: atunci când vom simţi nevoia de a urina vom relaxa sfincterele urinare, contractându-le apoi imediat, ferm, înainte ca urina să fi ieşit din vezică. Este o metodă care necesită un control foarte bun şi care va fi practicată la început doar la toaletă. Exerciţiile se fac de obicei înainte urinării propriu zise (care, evident, trebuie să fie fracţionată). Evident, vom urmări o abordare gradată a acestei modalităţi fără a forţa.

Dacă concomitent cu fracţionarea vom direcţiona şi vom vizualiza energia rezultată prin transmutarea potenţialului urinar urcând pe coloană, vom remarca şi o sporire a capacităţilor noastre mentale, o îmbunătăţire substanţială a puterii de concentrare.

3. A treia metodă: înainte de a face dragoste cu un sfert de oră- o oră beţi apă (sau o infuzie, sau un suc natural) în cantitate mai mare (este de preferat peste un litru), aşa încât în timpul actului amoros să apară nevoia de a urina. În timp ce facem dragoste vom urmări să relaxăm sfincterele urinare şi întreaga zonă abdominală inferioară întocmai ca atunci când vrem să urinăm. Putem face acest lucru fără probleme, deoarece practic este imposibil atunci să urinăm. Vom remarca după numai câteva minute că ascensionarea energiei se face extrem de uşor, spontan. Este posibil să apară şi nişte fiori extrem de plăcuţi şi o stare intensă de efervescenţă erotică şi afectivă. Putem prelungi oricât de mult această stare prin relaxarea sfincterelor şi a zonei abdominale inferioare.

Controlul în timpul actului amoros poate fi adus la o mare măiestrie prin practica acestei tehnici atât de simplistă în aparenţă. Multe din contracţiile şi stresurile acumulate interior pot fi eliminate prin această tehnică. Acest procedeu este foarte util pentru obţinerea controlului asupra zonei abdominale inferioare, care este una din zonele cel mai greu de controlat.

Există şi câteva modalităţi auxiliare de antrenament care vizează de asemenea obţinerea unui perfect control asupra "muşchilor iubirii" folosind anumite dispozitive speciale. Dintre acestea enumerăm "Bilele de gheişă" şi "Ganterele vaginale".

Antrenamentul cu aceste dispozitive măreşte foarte mult puterea de control asupra muşchilor pelvieni.

Ganterele vaginale reprezintă de fapt nişte greutăţi realizate din metal şi încastrate în plastic şi au forma unor tampoane mai mici. Ele au diferite greutăţi variind între 30 şi 150 de grame. Ele se introduc în vagin cât mai profund şi se urmăreşte ca prin anumite contracţii să fie menţinute înăuntru. Datorită propriei greutăţi aceste gantere au tendinţa de a aluneca spre în afară. Prezenţa lor în interior stimulează un anumit tip de percepţie şi sensibilitate la acest nivel care facilitează capacitatea de localizare a anumitor muşchi solicitaţi în timpul contracţiilor pelviene. Se urmăreşte ca prin

antrenament să se ajungă la o creştere a greutăţii ganterelor care pot fi menţinute în vagin o perioadă mai mare de timp chiar în timpul mersului, aceasta atestând o anumită putere şi capacitate de control asupra acestor muşchi fapt care nu înseamnă nimic altceva decât o creştere a energiei sexuale şi totodată un control mărit asupra acesteia.

Bilele de gheişă sunt de fapt două greutăţi realizate sub forma unor bile, ataşate una de cealaltă printr-un fir. Ele se introduc în vagin şi apoi se urmăreşte ca prin anumite contracţii vaginale să fie mişcate în interior, înainte şi înapoi şi chiar rotite. În urma antrenamentului se dezvoltă capacitatea de a angrena musculatura pelviană şi vaginală în vederea realizării unor mişcări şi contracţii specifice a acestei musculaturi chiar şi în timpul actului amoros, acestea conferind o mare plăcere şi împlinire în timpul jocului amoros celor doi iubiţi.

În aceleaşi scopuri de întărire a musculaturii pelviene mai pot fi folosite falusuri artificiale şi vibratoare care de asemenea se introduc în vagin, de astă dată contracţiile urmărindu-se a fi realizate în jurul lor.

CUM SĂ FACEM DRAGOSTE?

Este important în primul rând să învăţăm să ne controlăm musculatura pelviană (vaginală profundă). Putem realiza aceasta foarte uşor, urinând fracţionat: lăsând liber şi apoi stopând jetul de urină, printr-o contracţie bruscă la fiecare două secunde, procesul fiind controlat la voinţă. După aproximativ o lună, vom dobândi deja măiestria necesară în această tehnică, putând folosi contracţiile musculaturii pelviene în orice moment dorim.

Să ne imaginăm că vaginul nostru poate funcţiona aidoma unui lift. Ne putem juca ridicându-l până sus de tot şi apoi lăsându-l foarte uşor în jos, menţinând permanent controlul asupra mişcării. După o perioadă de antrenament de două săptămâni, vom putea testa abilitatea astfel dobândită introducând o lumânare curată în vagin şi urmărind să realizăm aceleaşi mişcări. Vom fi uimite şi încântate să constatăm cât de puternici au devenit muşchii vaginali şi ce trăiri intense pot genera aceste jocuri în care ei sunt mult solicitaţi.

Aceste exerciţii nu sunt indicate numai pentru mărirea potenţialului orgasmic, ci ne vor ajuta să producem iubitului o stare mult mai intensă şi plăcută în timpul jocului amoros, contractând şi relaxând apoi musculatura vaginală în jurul penisului, ca într-o mângâiere unduitoare tainică şi pasională.

Când sunteţi cu fiinţa iubită, împărtăşiţi-i fanteziile erotice cele mai intime, eliminând astfel tensiuni şi inhibiţii inutile. Fiind cât mai sincere cu cel iubit şi destăinuindu-vă propriile concepţii şi fantasme despre sexualitate, veţi fi surprinse foarte plăcut, să constataţi cât de mult se va deschide şi se va apropia fizic şi sufleteşte de dvs. Diversificaţi-vă astfel jocurile amoroase; veţi vedea că nu este greu, şi de altfel este singura modalitate de a trăi mai multe

orgasme.

Trăind în lumea de vis a fantasmelor noastre favorite sau, chiar mai simplu, fiind cât mai spontane şi creative atunci când suntem cu iubitul, îl vom face să devină foarte încântat şi cucerit de aceste jocuri; el se va simţi din ce în ce mai vrăjit şi excitat de aceste năstruşnice scenarii, participând cu entuziasm la ele. Astfel, şansele de a trăi la unison orgasme multiple ne sunt de asemenea sporite.

De asemenea, este bine să apelăm cu multă sinceritate şi inocenţă la ajutorul iubitului, iar dacă dorim o amplificare şi rafinare a stării de orgasm îi putem spune pline de senzualitate aceasta, învăţându-l să ne stimuleze aşa cum simţim că este mai bine şi ne place mai mult. Mulţi bărbaţi, gândindu-se că iubitei lor i-a fost de ajuns un orgasm, se opresc şi nu mai continuă jocul, chiar dacă ştiu că acele mângâieri i-ar place foarte mult, şi astfel îi răpesc posibilitatea unui nou orgasm.

Bărbatul trebuie încurajat cu multă tandreţe să continue, îi putem chiar arăta cum să o facă, văzându-ne cum, prin mângâieri ample, profunde şi repetate, trăim nenumărate stări de maximă plăcere. Dacă nu sunteţi foarte hotărâte să faceţi aceasta, vă amintim că există mulţi bărbaţi care încă nu ştiu că femeile pot trăi stări orgasmice repetate. Dacă iubitul dumneavoastră este unul dintre aceştia, îi puteţi oferi şansa de a învăţa mai mult.

Fiţi îndrăzneţe şi spuneţi-i iubitului ce anume vă răscoleşte foarte profund, vă tulbură, vă înnebuneşte şi vă place cel mai mult atunci când faceţi dragoste. Căutaţi să dobândiţi ceea ce este mai bun, nu vă mulţumiţi cu puţin; numai astfel puteţi atinge mereu noi şi noi culmi ale plăcerii în amor.

Urmăriţi să atingeţi starea de orgasm fără descărcare dacă se poate încă din timpul preludiului, când el vă mângâie şi vă sărută. După aceea, când vă penetrează, rămâneţi în poziţia cea mai favorabilă, pentru a trăi împreună cu el cele mai plăcute şi puternice senzaţii. Apoi mângâiaţi-vă singure sau rugaţi-l pe el să o facă; prin anumite gesturi senzuale cum ar fi să-i luăm mâinile şi să le plimbăm pe corpul nostru, aşa cum ne-ar place să o facă el singur. Astfel de gesturi pot fi extrem de constructive şi printr-un mod elegant, adecvat, îl învăţăm cum să se poarte cu corpul nostru - aşa vom putea trăi un nou orgasm şi, dacă vom continua, chiar mai multe.

Toate aceste jocuri şi mângâieri necesită un control considerabil asupra energiilor erotice şi a ejaculării din partea bărbatului, ceea ce se poate realiza numai prin perseverenţă într-un antrenament adecvat.

O altă modalitate este aceea în care ne mângâiem cu multă senzualitate în timp ce el ne va privi - cel mai adesea bărbaţilor le place foarte mult acest joc şi îl găsesc extrem de incitant - şi apoi, când suntem pregătită şi practic dorim foarte mult aceasta, îl chemăm din nou să ne pătrundă.

Nu trebuie niciodată să confundăm arta adevărată de a face dragoste cu brutalitatea instinctuală a unei copulaţii. Dacă un bărbat care iubeşte nu reuşeşte să-şi trezească erotic iubita, atunci cea mai mare parte a plăcerii şi a fericirii care se poate resimţi în urma unei fuziuni amoroase plenare nici nu

va putea fi trăită. Mulți nici măcar nu intuiesc această armonie și comuniune inefabilă care se creează între cei doi iubiți atunci când dăruirea față de celălalt este totală și când trăirile lor erotice sunt din ce în ce mai rafinate și mai complexe.

Bărbații care constată că iubita lor se manifestă ca o femeie frigidă, ar trebui să se întrebe dacă nu cumva ea îi consideră pe toți bărbații, deci inclusiv și pe iubitul ei, ca fiind niște animale ale căror porniri sunt dictate numai de impulsurile sexuale. Vi se pare ceva minor? Dimpotrivă, este ceva deosebit de important. Și bărbații, la rândul lor, sunt destul de vulnerabili în acest domeniu; ei sunt adesea foarte sensibili și sentimentali, căci printre altele ei au nevoie să știe, pentru liniștea lor interioară, că femeile de lângă ei îi respectă și îi apreciază și în pat, la fel ca și în celelalte activități nesexuale, sociale și intelectuale.

După părerea multor bărbați, una dintre cele mai dificile probleme legate de sexualitatea acestui sfârșit de secol și de împlinirea și fericirea sexuală, este frigiditatea femeilor, mai mult chiar decât lipsa de virilitate a bărbaților. Desigur, aceasta este părerea bărbaților. Ei spun că adevărata satisfacție și împlinire sexuală nu va veni decât odată cu eliberarea și destresarea sexuală completă a femeii. În această direcție, femeile gândesc însă că lipsa dragostei adevărate și lipsa de virilitate asociată cu tendința spre homosexualitate a bărbaților ar fi mult mai gravă decât frigiditatea unora dintre ele.

În fond, cele două probleme sunt într-o foarte strânsă legătură, una determinând-o în egală măsură pe cealaltă. Aceste păreri arată că atât bărbații, cât și femeile, nu caută rezolvarea problemei specifice lor înlăuntrul psihicului și naturii lor intime, ci mai degrabă în afară, având mereu tendința de a da vina pe celălalt.

Devine astfel necesară abordarea deschisă și sinceră a acestor probleme, pentru a conștientiza, a accepta și a depăși propriile prejudecăți de natură sexuală, care de cele mai multe ori se răsfrâng nebănuite asupra întregii noastre vieți, determinându-ne să acționăm într-un anumit fel care, cu siguranță, nu este cel mai inspirat și mai armonios cu putință.

Chiar și o femeie senzuală și trezită erotic poate avea perioadele ei de tensiune sau inhibiție sau poate deveni chiar temporar frigidă. Dacă bărbatul, prin gesturile sale, îi amintește de o experiență anterioară neplăcută sau de anumite situații delicate, și cea mai excitantă femeie se poate inhiba. De asemenea, modul în care celălalt arată și se comportă lasă adesea urme adânci în noi, atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ. O respirație neplăcută, o stare de curățenie îndoielnică, graba, teama de a nu fi descoperiți sau surprinși, ca și multe alte conjuncturi pot duce la o stare de tensiune în derularea actului erotic.

Pentru a evita producerea acestor situații, dar și pentru remedierea lor, iată în continuare câteva sugestii:

- urmăriţi să trăiţi clipa; trecutul nu mai există, iar viitorul este iluzoriu. Gândiţi-vă că dacă acum, când tocmai vă pregătiţi să faceţi dragoste, vă gândiţi la ce va fi mâine, aveţi toate şansele ca trăirea care se derulează aici şi acum să treacă neobservată.

- învăţaţi să vă cunoaşteţi şi să va apreciaţi. Frumuseţea este în ochii privitorului. Nu uitaţi că aşa cum gândim noi despre noi, aşa vor gândi, mai devreme sau mai târziu, şi ceilalţi despre noi. Admiraţi-vă, descoperiţi ceea ce este frumos şi armonios, senzual şi incitant la corpul dvs.

- cunoaşterea organelor noastre sexuale este esenţială - atât din punct de vedere pur anatomic, cât şi din cel al satisfacţiei sexuale. Învăţaţi ceea ce le place cel mai mult; aceste organe îşi au "personalitatea" lor, care trebuie respectată; învăţaţi să le cunoaşteţi pentru a le înţelege cât mai bine. Folosiţi o oglindă pentru a le privi, ele au o frumuseţe, o senzualitate şi o tandreţe anume.

- fiţi atentă la cum răspunde corpul dvs. la mângâieri; imaginaţia, atunci când este constructivă şi benefic orientată, poate avea efecte miraculoase, jucând adeseori cel mai important rol.

- citiţi cărţi pentru a vă îmbogăţi cultura erotică şi pentru a vă dinamiza imaginaţia.

- discutaţi despre aceste lucruri cu prietena voastră intimă sau, dacă nu aveţi încă o astfel de prietenă, puteţi să vă faceţi una prin aceste discuţii. Cu siguranţă veţi avea de învăţat una de la cealaltă, lucruri la care poate nu v-aţi gândit niciodată, dar care v-ar încânta să le experimentaţi.

- preluaţi uneori iniţiativa în relaţia cu iubitul dumneavoastră, uluiţi-l cu noile idei, fiţi deschisă, total lipsită de prejudecăţi aberante sau falsă pudoare. El va fi foarte încântat.

- fiţi aventuroasă în ceea ce priveşte abordarea unor poziţii mai spectaculoase, sau chiar a unor posturi care să vă permită să atingeţi stări înalte de excitaţie. Abordând posturi erotice diverse, puteţi fi astfel sigură că el nu se va plictisi niciodată.

- nu-i pretindeţi să ştie şi să facă totul exact aşa cum v-aţi dori; amintiţi-vă că el nu are cum să ştie despre lucruri pe care poate chiar dvs. nu le cunoaşteţi. Plină de curaj, învăţaţi-l ce vă place, cu multă răbdare şi, mai ales, iubire.

- o femeie frumoasă şi dezinhibată poate deveni cu uşurinţă mai multe femei în acelaşi timp. Dacă o femeie îşi permite să devină simultan multiplă în manifestările sale ca fată, soţie, soră, mamă, amantă, femeie fermecătoare, virgină, atunci se va constata o amplificare a vitalităţii sexuale a iubitului ei. Aceasta se produce mai întâi la nivel fizic, vital, apărând însă rapid şi efecte notabile la nivel psiho-fiziologic. Expansiunea benefică a conştiinţei într-o femeie creează în mod natural multiple trăsături de caracter în aceasta. Capacitatea tainică a unei femei frumoase, vitale şi rafinate de a deveni simultan "toate femeile" pentru bărbatul ei constituie o imensă sursă de energie vitală şi în acelaşi timp reprezintă o contribuţie extrem de revigorantă şi profund armonizatoare pentru un cuplu continent.

Partea III

Armonizarea corpului

Capitolul 14
ARMONIZAREA SÂNILOR

CE SEMNIFICĂ SÂNII UNEI FEMEI ?

Sânii femeii au multiple valențe simbolice. Ei sunt un atribut al feminității, al vitalității și energiei, al senzualității, al puterii de a dărui, al maternității. Deloc întâmplător, ei sunt plasați în zona inimii, inima fiind identificată cu iubirea, cu capacitatea de a dărui, cu emoțiile cele mai elevate ale firii umane. Funcția lor anatomică este aceea de a hrăni. Laptele secretat în perioada postnatală întreține copilul în viață. Prin intermediul lor, este transferată viața, vitalitatea de la mamă la copilul care abia a pășit în această lume. Fiecare om este profund legat de această parte anatomică a femeii din care a absorbit hrana, viața, o parte din ființa mamei sale în primele zile de viață.

Vivekananda, unul din marii sfinți ai Indiei, spunea că: "Nici o dragoste nu se compară cu cea de mamă, deoarece ea este pur altruistă". Ca simbol al maternității, așadar, sânii sunt și un simbol al uneia din cele mai înalte forme de dragoste.

Popoarele antice, care divinizau energia feminină sub diferite aspecte și denumiri, au adorat forme feminine sculptate sau pictate. Majoritatea acestor siluete feminine care serveau adorației se distingeau prin armonia și generozitatea pieptului. Valența de simbol al feminității pe care sânii o au este perfect explicabilă dacă avem în vederea această corelație între: piept, maternitate și iubirea maternă.

O femeie senzuală și iubitoare își privește sânii ca pe o expresie a capacității sale de a dărui.

Motivul mamei care-și strânge cu dragoste la piept copilul este prezent în artă din Antichitate până în prezent. Interesant este că adesea asemenea imagini sunt destinate cultului religios, maternitatea, feminitatea fiind privite ca un dar divin. Vechi sculpturi egiptene o reprezintă pe Isis[1] cu micul Horus[2]

---

1 Isis - cea mai cunoscută dintre zeițele egiptene. Invocată ca zeiță a fecundității, inițiatoare în misterele lumii spirituale, invocată ca zeiță supremă și universală;

2 Horus - zeu egiptean, fiul lui Isis și Osiris, zeu ce veghează asupra îndeplinirii riturilor și legilor, în acord cu legile universale

la piept. Isis este înfățișată sub forma unei femei vitale, cu un piept generos la care îl alăptează pe Horus.



Victoria

Sculpturile elene, fie că înfățișează tinere femei, ființe angelice sau zeițe în chip de femei, surprind cu o claritate care transcende orice noțiune de pudoare acest aspect al frumuseții feminine. O statuie care o înfățișează Victoria asociază un trup de tânără fată, cu trăsături delicate și puternice, cu sânii fermi și gingași, cu o pereche de aripi foarte asemănătoare celor ale îngerilor din iconografia creștină. Statuile care o înfățișează pe Afrodita[1] o întruchipează fie sub forma unei tinere fete, puternică, cu trăsături ferme, îndrăznețe, fie a unei femei împlinită fizic, emanând o vitalitate dulce, învăluitoare. Pieptul său este plin, bine conturat, fără să contrasteze cu restul ținutei. El nu dă aceeași senzație de revărsare din reprezentările indiene antice, ci în ton cu restul corpului creează impresia unei forțe latente, oarecum ascunse în spatele unei vulnerabilități feminine.

În majoritatea picturilor și gravurilor chineze femeile reprezentate nude au un piept de dimensiuni mici, cel mult medii, exprimând delicatețe și gingășie. Sânii au un contur ferm, sunt bine evidențiați, emanând tinerețe și prospețime.

În India Antică și Medievală femeile sunt înfățișate cu trăsături foarte variate în funcție de ceea ce vor să exprime. Tipul matern are sânii mari, vitali, plini, impunători chiar, în timp ce femeile senzuale și tinere au sânii de dimensiuni mici, rotunzi, foarte clar conturați. În anumite statuete și basoreliefuri, care prezintă arhetipuri de frumusețe, proporția între sâni, talie, picioare și expresia chipului este perfectă, întregul alcătuit de corp emanând frumusețe și simplitate.



Tipul matern din reprezentările indiene ale zeităților feminine are sânii mari, rotunzi, impunători



Perfectă proporție între sâni, talie și bazin - sculpură în lemn din India, sec. XVIII

1 Afrodita - zeiță greacă, "neasemuită și aducătoare de frumusețe", stăpână a dragostei și erosului transfigurator


Frumusețe, maternitate și sacru



În picturile renascentiste regăsim în multe ipostaze imaginea unei tinere mame alăptând un copil, ținându-l la piept plină de fericire. În iconografia creştină apare adesea Madonna alăptându-și pruncul sau strângându-l cu dragoste la piept. În Madonna della Scala a lui Michelangelo, Fecioara Maria este reprezentată alăptându-și Pruncul; chipul Ei emană puritate și maternitate. Sculptura intitulată Madonna Medici a aceluiași Michelangelo o înfățișează pe Fecioară strângând cu dragoste pruncul la sân, chipul și atitudinea Sa exprimă o fericire nepământească, o tandrețe nesfârșită. Pieta Rondanini surprinde momentul coborârii de pe cruce a lui Iisus, ținut fiind la piept de Fecioara Maria. Chipul Mariei nu exprimă nici durere maternă, nici durere pământească, ci o deplină umilință, o înțelegere dobândită prin dragoste și supunere nesfârșită. În această sculptură strângerea la piept a trupului Mântuitorului, care este vag conturat prin contrast cu expresivitatea Mariei, este o îmbrățișare universală, este îmbrățișarea întregii lumi de către principiul universal feminin.

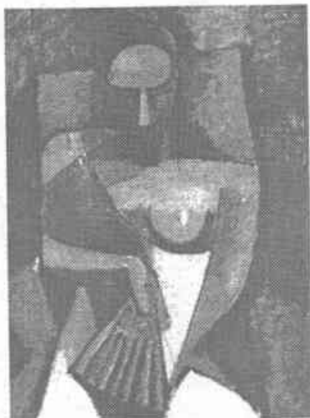
Pictori spanioli și italieni au înfățișat-o adesea pe Fecioara Maria alăptându-și pruncul, cu sânul - simbol al maternității - întrevăzut printr-un fald al veşmântului. În pudoarea și strictețea religiei catolice din Evului Mediu această îndrăzneală, pe care au avut-o numeroși pictori, de a o reprezenta în acest fel pe Fecioara Imaculată, se explică doar prin recunoașterea unanimă a sacralității acestei părți specifice a anatomiei feminine și a actului simbolic al hrănirii prin alăptare.

În picturile laice ale Renașterii femeile nude sunt reprezentate cu un piept cu contururi sfioase, care uneori sunt într-un vădit contrast sau chiar dezacord cu restul trupului (care emană mult mai multă vitalitate decât pieptul). Această expresie extrem de delicată a sânilor, care este specifică tipului constituțional Vata descris în această lucrare, este un simbol al incompletei maturizări, în sensul


Venus

menținerii purității copilăriei. Sânii sunt reprezentați adesea cu o formă perfect rotunjită (care în realitate este rar întâlnită), cu o areolă mamară mai mică decât în realitate - specifică momentului de "înfiorare" (care determină o reducere a suprafeței areolei mamare) - simbolizând pudoarea, sfiala.

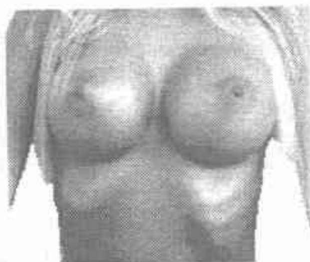
Pe măsură ce ne apropiem de secolul 20 varietatea de forme sub care este surprinsă această parte anatomică a femeii este mai mare. Este de remarcat că pictorii fiecărei nații au prezentat un tip specific de frumusețe, adaptat gustului de la diferite momente de timp al fiecărui popor în parte. În țările flamande și în Germania femeile sunt reprezentate cu un piept mai masiv, cu contururi moi, în timp ce în Spania, Italia, Franța femeile au o constituție mai gingașă. În Rusia femeile considerate frumoase impresionează (nu neapărat plăcut) prin masivitatea formelor, apartenența la tipul constituțional Kapha extrem fiind evidentă.



PICASSO
Goana după emoții face să fie depășite granițele sacre ale armoniei și frumuseții naturale.

La sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX apare tendința de schematizare a formelor, mai ales a celor umane. În această perioadă goana după emoție face să fie depășite granițele până atunci sacre ale armoniei și frumuseții naturale. Chipurile, contururile sânilor sunt reduse la câteva curbe "nervoase", forme geometrice care surprind, însă incomplet, paleta de emoții pe care o sugerează nuanțele sidefii ale corpului uman, lumina ce cade sub nenumărate unghiuri pe trupul femeii, inefabilul rotunjimilor pieptului...

Cascada de curente, concepții, modele a sfârșitului de secol a adus cu sine zeci de păreri asupra frumuseții feminine. Arta fotografică și cinematografică, devenită lider de necontestat în fața picturii, sculpturii și gravurii, și-a impus rapid fluctuantele sale păreri și tipare. Grafica pe calculator a creat femeia virtuală, acoperită de platoșe și armuri lucitoare, înconjurată de fascicule de lumină concentrată, ascunzându-se după constelații, dominând adesea masculinizată câte un colț al universului.



Femeia lipsită de vitalitate cu un piept generos - o imposibilitate "corectată" cu **o aberație: implantul cu silicon.**

Arta fotografică a consacrat o nouă meserie: cea de fotomodel (adică model foto), care, așa cum arată numele, este o femeie care fotografiată fiind, slujește celorlalte de

exemplu. Se pare că bărbaţii au vrut ca femeia sfârşitului de veac să le amintească de ... mama! - cel puţin în zona pieptului. Acum femeia înfăţişată în mii de imagini conţinute în sute de reviste, albume, CD-uri, etc. trebuie să aibă sânii mari, de preferinţă supradezvoltaţi şi de o fermitate ieşită de comun - un lucru greu într-o societate tot mai comodă, copleşită de dulciuri şi alimente carenţate. Aici a intervenit "arta" chirurgicală care într-o deplină inconştienţă a creat surogatele de frumuseţe şi vitalitate numite implanturi cu silicon. Continuarea o cunoaşteţi - zeci de operaţii, unele ratate, scurgeri de silicon, cancer la sân, degenerare a sexualităţii...

Opinia prezentă a femeilor despre semnificaţia acestei părţi anatomice - sânii ne arată, prin comparaţie cu semnificaţia lor reală şi profundă, drumul care mai este de parcurs de femeie până la cunoaşterea deplină a unei părţi (nu doar fizice) a ei.

Femeilor care au participat la programele de înfrumuseţare organizate le-am pus o serie de întrebări privitoare la semnificaţia intimă, proprie fiinţei lor pe care o au sânii. La o primă chestionare răspunsurile date s-au putut încadra în trei mari categorii:

1. Categoria răspunsurilor vagi - cea mai numeroasă, cuprinde idei, frumoase, despre ce ar trebui să simtă o femeie în legătură cu pieptul său. Iată câteva răspunsuri din această categorie:

"Pentru mine sânii mei sunt simbolul mamei şi al duioşiei. Nu mai am nimic de adăugat."

"Sânii mei sunt un prilej de bucurie pentru iubitul meu şi mă bucur când sunt frumoşi şi îl atrag."

"Pentru mine sânii reprezintă feminitate, energie"

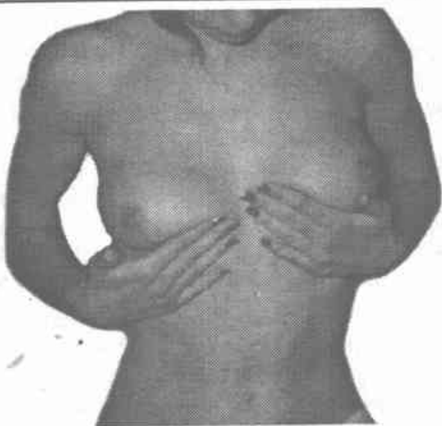
"Sânii : dăruire afectivitate, feminitate"

2. Categoria răspunsurilor intuitive - include anumite decriptări ale semnificaţiilor ascunse pe care sânii femeii le au. Sunt răspunsuri originale, din care am selectat câteva:

"Pentru mine sânii sunt acea parte din fiinţa femeii care uneşte sentimentul de iubită, cu sentimentul de mamă".

3. Categoria răspunsurilor provenite din propria experienţă - este cea mai săracă în răspunsuri, ceea ce indică o anumită imaturizare afectivă a majorităţii femeilor. Unele femei au sesizat totuşi faptul că sânii pot deveni o parte vie a fiinţei, care poate exprima sentimente, care poate fascina şi trezi anumite sentimente. Iată cum percepţia unei femei această parte anatomică: "Simt că prin sâni eu pot dărui dragoste... dar nu aş putea spune de ce neapărat prin sâni şi nu prin altă parte a corpului cum ar fi mâinile. Şi mai este vorba şi de un anumit sentiment matern profund sădit în mine".

La doar o săptămână după începerea automasajului sânilor în cadrul programului de înfrumuseţare, răspunsurile şi relatările privind semnificaţia sufletească a sânilor au început să abunde. De data aceasta categoria a treia - a răspunsurilor provenind din propria experienţă - a fost majoritară. Toate



femeile au sesizat o amplificare a afectivității în ființă. Pe fondul acestei treziri au apărut sentimente din cele mai variate, care au cuprins o sferă vastă a psihicului:

♦la marea majoritate automasajul sânilor, contactul tactil cu această parte a propriului corp a re-trezit într-o primă fază o serie de amintiri plăcute și deosebit de intense. Unele femei au retrăit frânturi din copilărie pline de farmec, intense și aducătoare de bucurie. Multe din ele au relatat că au trăit stări intense de bucurie și de regăsire pe perioade relativ lungi după ce au început automasajul zonei pieptului. Pe fondul unei dinamizări a afectivității, a tandreței și a blândeții specific feminine, relațiile de cuplu (unele cu o vechime de ani sau chiar zeci de ani) ale participantelor la acest program s-au relansat. Au fost relatate câteva cazuri de frigiditate care a fost depășită (cel puțin pe o anumită perioadă de timp) prin efectuarea cu consecvență și cu simțire a tehnicii de masaj și de auto-masaj a sânilor.

♦în aproape 15 % din cazuri dinamizarea afectivității și a senzualității prin acțiunea asupra zonei pieptului nu a fost foarte comodă pentru femeile în cauză. Redeșteptarea unor dorințe fierbinți, a unor năzuințe aparent uitate sau niciodată conștientizate a fost de natură să le tulbure profund sufletește. La început ele au trăit chiar stări sintetizate prin cuvinte și expresii ca "gol sufletesc", "pustiu interior", "dor dureros", "răni (sufletești) vechi". Este interesant și îmbucurător că marea majoritate a femeilor care s-au confruntat cu aceste neașteptate tulburări sufletești nu au demobilizat și nu și-au pierdut deloc încrederea în metoda aplicată, ci au fost mai degrabă stimulate să continue pentru a observa, în final, cum de la o zi la alta starea lor lăuntrică evoluează implacabil, chiar dacă lent, în bine. După mai multe săptămâni de eforturi de armonizare prin automasaj, făcut cu uleiuri sau uscat, prin posturi corporale care acționează asupra centrilor de forță corespondenți ai acestei zone (Swadisthana Chakra și Anahata Chakra - vezi glosarul din finalul lucrării), prin anumite procedee de mentalizare și psihoterapie ele au putut sesiza:

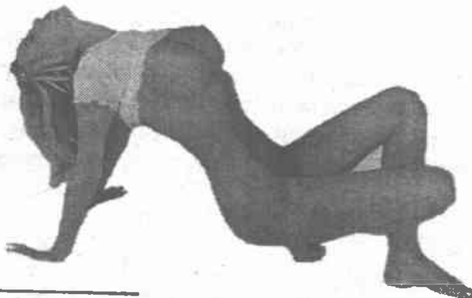
- mărirea capacității de cuprindere afectivă
- apariția unei stări de optimism, liniște interioară și tonus
- îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur
- o mai mare apropiere față de oameni
- dispariția unor inhibiții de natură erotică

♦la un procent mic (cca. 10%) masajul sânilor nu a declanşat într-o primă etapă, care a durat în medie 7-14 zile, nici o senzaţie deosebită, nici o reacţie sufletească ieşită din comun. Stimulate de faptul că participau la şedinţe de grup în care abundau relatările entuziaste despre efectele benefice ale tehnicilor de armonizare a pieptului, în special ale celor de masaj, femeile care nu simţeau foarte mult au continuat auto-masajul şi într-adevăr reacţiile au apărut. Persoanele care nu aveau nimic de relatat în urmă cu câteva săptămâni au început să se confrunte cu o "cascadă" de trăiri şi evenimente lăuntrice noi. După o perioadă caracterizată de "nu am simţit mai nimic", au apărut în ordine cronologică:

- "stări de uşoară confuzie", "somnolenţă", "sfârşeală" imediat sau la puţin timp după ce începeau masajul
- "dureri" - fizice - în zona pieptului, dar şi sufleteşti - difuz.
- simptome de această dată somatice: dureri de cap, ameţeală, stări de vomă[1]. Aceasta fost cea mai dificilă perioadă, deoarece reacţia somatică descuraja participantele, care trebuiau să depună mari eforturi pentru a se depăşi.
- perioade în care alternau stările de bine, de bucurie, de trezire sufletească (asemănătoarea cu cele povestite de colegele lor) cu cele mai puţin plăcute trăite anterior.

Pe măsură ce demersurile au fost continuate stările lăuntrice s-au limpezit, începând să predomine stările benefice, stenice atât ca intensitate, cât şi ca durată, chiar dacă ciclic au mai apărut probleme.

Acceptarea propriei senzualităţi, trezirea afectivă, incursiunea lăuntrică în paradisurile sufleteşti care există în inima fiecărei fiinţe feminine în parte, conştientizarea şi împlinirea năzuinţelor, a dorinţelor neexprimate decât foarte puţin de-a lungul anilor, iată câteva fenomene declanşate de operarea conştientă asupra corpului fizic în zona pieptului de către femeie. Zona în care este localizată "inima" unui om este într-adevăr un loc deosebit de sensibil şi o poartă spre o altă dimensiune, sufletească a fiinţei.

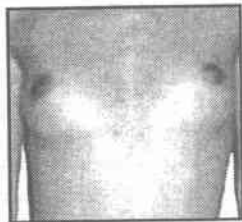


1 Cele care au dat curs reflexului vomitiv au relatat că au simţit o stare de uşurare, de "curăţire", după care starea lăuntrică s-a îmbunătăţit mult, chiar dacă acest simptom a mai apărut de câteva ori înainte de a dispare.

DEFICIENȚE FRECVENTE LA NIVELUL SÂNILOR

HIPOTROFIA MAMARĂ reprezintă diminuarea schimburilor nutritive la nivelul glandei mamare, antrenând o diminuare a volumului şi a funcţiilor acesteia.





De obicei hipotrofia mamară este urmarea unei tulburări endocrine sau a unei maladii metabolice. Gradul extrem al hipotrofiei este atrofia.

Experienţa arată că la cele mai multe femei la care apare hipoplozia mamară viaţa amoroasă nu este satisfăcătoare, unele dintre ele menţinând anumite inhibiţii în plan erotic, teamă de intimitate, complexe de inferioritate, etc.

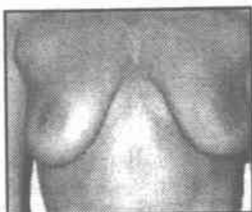
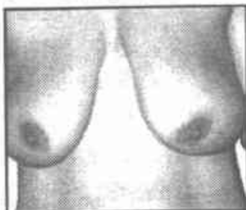
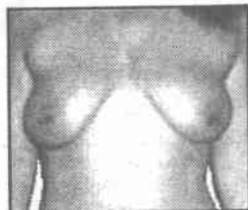


HIPERTROFIA MAMARĂ reprezintă mărirea în volum a glandei mamare. Apare de obicei ca un rezultat al activităţii endocrine.

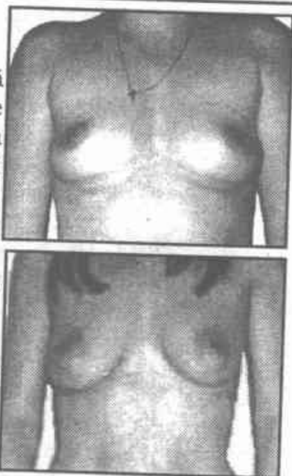
Hipertrofia mamară nu este o deficienţă în sine, ci doar atunci când este asociată cu flascitatea.

SÂNI LĂSAŢI (FLASCI) - apar ca o consecinţă a pierderii fermităţii ţesuturilor glandei mamare, pierdere care poate fi datorată obezităţii, dezechilibrelor endocrine, atrofierii musculaturii, etc.

Această deficienţă, mai mult decât faptul că este inestetică, este semnul unei anumite uzuri a organismului, necesitând luarea unor măsuri adecvate pentru mărirea vitalităţii, reglare ponderală, combaterea sedentarismului, normalizarea şi armonizarea vieţii sexuale (de care depinde într-o mare

măsură echilibrul endocrin).



SÂNI INEGALI CA DIMENSIUNI - această deficiență poate apărea ca o anomalie congenitală, dar mai ales ca o consecință a anumitor asimetrii (de cele mai multe ori dobândite) ale coloanei.

Această parte anatomică fiind relativ ușor modelabilă prin automasaj, exerciții fizice, aplicații fitoterapeutice, hidroterapeutice, etc., tratamentul simptomatic are o eficiență satisfăcătoare.

Atunci când există asimetrii ale coloanei (scolioză) este necesară corectarea acestora prin modificarea (în sensul corectării) și (auto)supravegherea poziției corporale, prin exerciții fizice posturale, prin osteopatie.

HIRSUTISMUL - este creșterea excesivă a pilozității de tip masculin la femei. Firele de păr cresc de obicei în jurul mameloanelor sau între ele.

Acest sindrom este frecvent la femei tinere ca un fenomen izolat sau predominant. Poate fi cauzat de o tulburare diencefalică (hirsutism primar), dar mai adesea este în legătură cu o anomalie de funcționare a ovarelor sau a cortexului suprarenal (fie hiperactivitate autonomă, fie stimulare hipofizară excesivă sau anomalie congenitală) antrenând o hipersecreție de hormoni androgeni.

Tratamentul începe prin stabilirea - pe cât este posibil - a cauzelor provocatoare.

EXCESUL DE SEBUM AL PIELII DE LA NIVELUL PIEPTULUI - este o stare patologică a pielii, caracterizată de producerea în cantități mari de sebum - produsul de secreție al glandelor sebacee din piele format dintr-un amestec de corpi grași și celule secretoare. Această deficiență este agravată de căldură și de emoțiile puternice și este cauzată, se pare, de un dezechilibru hormonal (care este deocamdată insuficient cunoscut). Această afecțiune numită seboree se mai localizează și pe spațiul dintre omoplați, pe gât și pe zona facială. Pielea este grasă, cu porii dilatați, sebumul fiind eliminat din abundență prin porii dilatați sau prin canalele excretoare ale glandelor secretoare.

Experiența avută de participantele la programele de înfrumusețare a pus în evidență faptul că reglarea alimentației (în concordanță cu tipul constituțional și cu agravarea), normalizarea stilului de viață în general, armonizarea vieții psihice și nu în ultimul rând a celei amoroase duce la o ameliorare rapidă a simptomelor acestei afecțiuni. De asemenea, aplicarea

unor remedii fitoterapeutice şi hidroterapeutice duce la obţinerea unor rezultate pozitive rapide.

VERGETURILE - sunt linii de atrofie cutanată, similare cicatricilor plane, mai mult sau mai puţin proeminente, localizate pe sâni. Apar după perioada lactaţiei, ca urmare a unor variaţii în volum a sânilor, la femeile care fac eforturi bruşte, ceea ce duce la distensia ţesuturilor.

DURERILE DE SÂNI ÎNAINTE DE CICLUL MENSTRUAL - sunt o problemă cauzată de dezechilibre neuro-endocrine. Studii făcute de cercetătorii în domeniul medicinii psihosomatice relevă că mai mult de jumătate din femeile care suferă de dureri de sâni înaintea sau/şi în timpul ciclului menstrual au totodată şi o viaţă amoroasă dizarmonioasă sau insuficientă, generatoare de frustrări şi tensiuni lăuntrice.

Participantele la programele de armonizare şi înfrumuseţare au putut remarca faptul că automasajul sânilor, psihoterapia, exerciţiile de respiraţie pentru combaterea stresului duc la o ameliorare rapidă şi în timp la dispariţia completă a tensiunilor.

HIPEREXCITABILITATEA SÂNILOR - reprezintă sensibilitatea excesivă (dureroasă) sau iritabilitatea sânilor. Este o problemă care apare pe fondul unor dizarmonii psihice, cum ar fi cele cauzate de stres, de un stil de viaţă dezordonat, de oboseala cronicizată, sau o viaţă erotică generatoare de tensiuni.

Demersurile de auto-tratament sunt complexe şi angrenează tehnici de management a stressului (posturi, supravegherea poziţiei corporale, tehnici de respiraţie, psihoterapie), tehnici de armonizare a vieţii erotice, automasajul şi masajul. Se pune un accent deosebit pe armonizarea stilului de viaţă.

LIPSA SENZAŢIEI LA ATINGEREA SÂNILOR este o deficienţă în adevăratul sens al cuvântului, având în vedere că această zonă prezintă în mod normal o mare sensibilitate în cazul femeilor, fiind un adevărat receptor de senzaţii de natură afectivă şi erotică. Această problemă apare de cele mai multe ori pe fondul unor blocaje de ordin afectiv, a unor reţineri în a manifesta şi a primi dragostea, a existenţei unor temeri subconştiente de intimitate. Mai poate apărea şi pe fondul sedentarismului, al unei inerţii în plan fizic, psihic şi mental.

FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR CE APAR LA NIVELUL PIEPTULUI ȘI AL SÂNILOR

Nota 1. Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel: se macină fin cu o râșniță electrică plantele (uscate în prealabil); dacă după ce plantele au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10.. 15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea se degradează și își pierde forța curativă în contact cu aerul.

Nota 2. Infuzia în două trepte pentru uz intern se obține astfel:

- ♦ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă călduță (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;
- ♦ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;
- ♦ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Pentru uz extern infuziile se vor face mai concentrate - 3-4 lingurițe de pulbere la 100 ml. de apă.

Pentru rădăcini - după macerarea la rece se face un decoct (și nu infuzie ca la frunze și părțile aeriene) cu pulberea rămasă după filtrare, fierbându-se planta în 150 ml. de apă timp de 5-20 minute.

Deficiența	Plante	Observații
Hipotrofie mamară (sâni subdezvoltați)	**Intern** - se recomandă plante care să stimuleze glandele endocrine care produc hormoni estrogeni (gonadele și corticosuprarenalele), care reglează asimilația: • Mărar (*Anethum graveolens*) 3 părți • Șofran (*Crocus sativus*) 1 parte • Frunze și inflorescențe de țelină (*Apium graveolens*) 3 părți • Fenicul (*Foeniculum vulgaris*) 2 părți • Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra* • Rădăcină de nalbă (*Malva glabra*) 2 părți Se combină pulberile de plante în proporțiile stabilite. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.	Creșterea se realizează firesc printr-o cură de revitalizare. Pe lângă Dietoterapie și Fitoterapie, care sunt tratamentele de bază, se dovedesc a fi necesare o multitudine de alte proceduri care au drept scop îmbunătățirea metabolismului local, a digestiei, scăderea nivelului de stress (care este o frână foarte

Deficiența	Plante	Observații
	Pentru o asimilația mai bună în vederea reglării metabolismului se recomandă amestecul: • Sunătoare (*Hypericum perfoliatum*) • Anghinare (*Cynara scolimus*) • Muguri de brad (*Abies alba*) • Mărar (*Anethum graveolens*) • Cimbrișor (*Thymus serpillys*) Se combină pulberile de plante în proporțiile stabilite. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. **Extern** - se folosesc ca soluții de masaj: -ulei (ulei gras, obținut prin macerare, nu ulei volatil) de mărar -ulei de germeni de grâu	puternică în calea creșterii oricât de multă hrană am ingera), reglarea activității endocrine. Se recomandă, așadar, tehnicile de respirație, posturile corporale, Masajul, Psihoterapia și Mentalizarea pentru eficientizarea tratamentului de mărire a sânilor.
Hipertrofie mamară (sâni supra-dezvoltați)	**Intern** - se recomandă nu plante care să reducă sânii ca dimensiuni, ci care să ajute la armonizarea lor. La femeile care au un piept mai dezvoltat efortul de menținere al frumuseții trebuie să fie mai susținut. Se recomandă plantele cu acțiune de reglare a metabolismului, a echilibrului endocrin: • Crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) • Mărar (*Anethum graveolens*) • Salvie (*Salvia off.*) • Busuioc (*Ocimum basilicum*) • Coajă de salcie (*Salix sp.*) • Cătină (*Hipophae rhamnoides*) • Fructe de afin (*Vaccinium mirtyllis*) Se combină pulberile de plante în proporțiile stabilite. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. **Extern** - se recomandă ca soluții de masaj: • -extracte de coada racului (*Potentilla anserina*), răchitan (*Lythrum salicaria*), coajă de salcie (*Salix sp.*), salvie • -ulei de mărar (obținut prin macerare) • -suc de mere	Este necesar ca înainte de a face acest tratament să faceți un consult pentru a vedea dacă nu există și disfuncții endocrine, probleme majore de metabolism. Eficiența tratamentului este condiționată și de abordarea altor forme de tratament cum ar fi Dietoterapia, Masajul, Hidroterapia, exercițiile fizice dinamice și statice. In cazul în care această deficiență apare pe fondul supraponderalității și apetitul alimentar nu poate fi reglat prin metode clasice, sunt deosebit de eficiente unele modalități simple de Psihoterapie,

Deficiența	Plante	Observații
		Mentalizare, respirație, precum și tratamentul cu plante reglatoare ale apetitului (balsamice[1])
Sâni lăsați (flasci)	**Intern** - se recomandă plante care să amplifice vitalitatea, reîntineritoare, stimulente ale activității endocrine: • Țelină (*Apium graveolens*) • Mărar (*Pimpinella anisum*) • Crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) • Rostopască (*Chelidonium vulgaris*) • Cimbrișor (*Thymus serpyllum*) • Chimion (*Carum carvi*) Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.	Tratamentul fitoterapeutic poate fi precedat de cure alimentare de purificare și ușurare a organismului. La femeile cu exces ponderal este absolut necesară adoptarea unei alimentații care să determine reglarea greutății înainte de a începe remedierea acestei deficiențe cu ajutorul modalităților fitoterapeutice.
Sâni inegali ca dimensiuni	**Intern** - se recomandă plante care să stimuleze procesele de modelare ale corpului. La femeile cu exces de masă corporală se recomandă în primă fază un amestec de plante pentru eliminarea surplusurilor (dar numai a lor): • Anghinare (*Cynara scolymus*) • Rostopască (*Chelidonium majus*) • Bace de soc (*Sambucus nigra*)[2] • Trei frați pătați (*Viola tricolor*) • Pelin (*Arthemisia absinthum*) Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. Tratamentul se menține 14 - 21 zile. În cea de a doua fază este stimulată creșterea sânilor și este facilitată modelarea lor prin celelalte proceduri. Este indicat amestecul:	Procesul de armonizare este complet aplicând și procedurile de Masaj și de Dietoterapie. Tratamentul dietoterapeutic, descris sintetic tabelar, are și el două faze: una de purificare și una de revigorare și creștere. Evident, în prima fază a tratamentului cu plante vor fi urmate curele cu alimente purificatoare; în timpul celei de a doua faze a tratamentului cu plante se va adopta alimentația revigorantă.

1 Plantele balsamice pentru uz intern sunt: cimbrișorul (Thymus serpyllis), mugurii de pin și seva de pin (Pinus sp.), măghiranul (Majorana hortensis), cimbrul (Thzmua vulgaris), busuiocul (Ocimum basilicum), hreanul (Armoracia rusticana)

2 În lipsa acestora se poate face o înlocuire cu coajă de crușin (Rhamnus frangula)

Deficiența	Plante	Observații
	• Nalbă mare (*Malva glabra*)[1] • Mărar (*Anethum graveolens*) • Ciurul zânelor (*Carlina acaulis*)[2] • Flori de salcâm (*Robinia pseudoacaccia*) • Rădăcină de leuștean (*Levisticum off.*) Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.	
	Extern – se recomandă ca soluții de masaj: - soluții sau uleiuri ușor rubefiante cu extracte de ardei iute (*Capsicum anuum*), hrean (*Armoracia lapathifolia*) - ulei de mărar (*Anethum graveolens*) (obținut prin macerare)	
Sâni dezvoltați asimetric (din punct de vedere spațial)	**Extern** – se recomandă soluții de masaj cu efecte mai speciale (de stimulare a metabolismului local, de deblocare energetică) cunoscute din medicina populară: -ulei sau tinctură[3] de flori liliac -suc de tulpină și părți aeriene de angelică (*Angelica archangelica*), suc de părți aeriene de crețișoară -extracte de flori de tei (*Tilia cordata*), de părți aeriene de roiniță (*Melissa off.*), flori sau frunze de captalan (*Petasites off.*) -ulei de mărar în combinație cu mentă (*Mentha off.*), coriandru (*Coriandrum sativum*), coajă sau flori de lămâie (*Citrus limonium*), coji sau floare de portocal (*Citrus aurantium*)	Masajul va avea un rol central în remedierea acestei deficiențe. Alimentația revigorantă va asigura suportul vital pentru efectuarea transformărilor la nivel fizic, în timp ce Mentalizarea va cataliza de pe un nivel superior acest proces.
	Intern: • Mărar (*Pimpinella anisum*) • Crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) • Rostopască (*Chelidonium vulgaris*) • Tei (*Tilia sp.*) • Fenicul (*Foeniculum vulgaris*) Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.	

1 La femeile cu deficit mare de masă corporală se recomandă lemnul dulce (Glycyrrhiza glabra) în locul nalbei.

2 În lipsa acestei plante se poate face o substituție cu o combinație de nucușoară (Myristica fragans) și rădăcină de urzică (Urtica dioica)

3 Este vorba, mai exact, de alcoolatură, adică de un macerat în alcool obținut din plante proaspete.

Deficiența	Plante	Observații
Hirsutism	**Intern** - se recomandă plante care să permită reducerea nivelului destress, reglarea activității endocrine și a vieții psihice: • Țelină (*Apium graveolens*) • Mărar (*Pimpinella anisum*) • Crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) • Rostopască (*Chelidonium vulgaris*) • Talpa gâștii (*Thymus serpyllum*) • Lemn dulce (*Carum carvi*) • Tei (*Tilia sp.*) Se combină pulberile de plante în proporții egale. Se administrează o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.	Un alt tratament pentru combaterea hirsutismului pe bază de sucuri de plante, care poate fi luat în paralel, este dat în partea de fitoterapie generală (în poziția zece - Reglatoare ale activității hormonale). Este esențial și controlul stressului prin Psihoterapie, respirație, gimnastică psihosomatică. O altă terapie, deloc de neglijat ca eficiență, este dragostea și amorul cu continență.
	Extern -masaj cu ulei de germeni de grâu pe zonele cu pilozități în exces -efecte relativ similare are și uleiul de germeni de porumb	
Vergeturi	**Extern:** • unguent de coada calului (*Equisetum arvense*) • unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de iederă (*Hedera helix*) • unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de lemn câinesc (*Ligustrum vulgaris*) • suc de lămâie • unguent, suc sau extract hidroalcoolic de Crețișoară (*Alchemilla vulgaris*)	Având în vedere că principala cauză a vergeturilor este variația frecventă și relativ bruscă[1] în greutate un rol important îl va avea Dietoterapia (ajutată de Fitoterapie și Masaj). Pentru combaterea vergeturilor sunt utile și plantele întineritoare, reglatoare și stimulatoare ale activității endocrine
	Intern - se recomandă plante balsamice, care au rolul de a regla armonios apetitul, digestia și asimilarea. Iată două recomandări: -bitterul suedez -un amestec din:	

1 Mărirea volumului sânilor urmată de scăderea acestuia nu este doar o problemă de greutate corporală, ci și de activitate hormonală. În perioadele în care satisfacția amoroasă este mai intensă sau înaintea ciclului menstrual sânii se pot mări mult ca volum, după care scad. Un stil de viață ordonat, echlibrat, folosirea plantelor reglatoare hormonale sunt o modalitate eficientă pentru profilaxia vergeturilor la acest nivel.

Deficienţa	Plante	Observaţii
	• Cimbrişor (*Thymus serpillys*) • Cimbru (*Thymus vulgaris*) • Muguri de plop (*Populus nigra*) • Busuioc (*Ocimum Basilicum*) • Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) • Rozmarin (*Rosmarinus off.*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	(pentru a cunoaşte aceste plante, vezi capitolul de Fitoterapie generală)

DIETOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENŢELOR CE APAR LA NIVELUL PIEPTULUI ŞI AL SÂNILOR

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
Hipotrofie mamară (sâni sub-dezvoltaţi)	• cura de vitalizare • alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, seminţe de floarea soarelui, unt • uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui • infuzii dulci • cura cu polen • cura cu drojdie de bere • cura cu struguri şi cura cu sucuri de citrice dulci - mai ales la femeile care se confruntă cu o uscăciune accentuată a corpului • cura cu germeni de grâu încolţit • cura cu tărâţe de grâu nr.1 • ceapă, ceapă verde • fructe: caise, piersici, curmale • laptele (vezi reţeta nr.7)	Sunt contraindicate: • alimente uscate, sărace în calorii şi bogate în hidraţi de carbon • alimente conservate prin iradiere; supele concentrate • cafeaua, ceaiul negru, băuturile de tip cola • mâncarea lipsită de savoare, reîncălzită, păstrată mult timp după preparare • mâncărurile picante şi foarte picante • băuturile alcoolice (chiar şi cele slab alcoolizate)

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
Hipertrofie mamară (sâni supra-dezvoltaţi) asociată cu flascitate	• înlocuirea unei mese cu dragoste • cura cu sucuri şi crudităţi • postul negru • cura cu tije de păpădie • cura cu lămâi • infuzii astringente • infuzii amare şi infuzii medii amare • regimul nr. 7 al doctorului Oshawa • cura cu sucuri amare sau amărui de citrice • cura cu sucuri amar-astringente • cura cu tărâţe de grâu nr. 2	Sunt contraindicate: • alimente bogate în grăsimi • carne şi preparate din carne • dulciuri, mai ales cele pe bază de zahăr rafinat: îngheţată, ciocolată, sucuri, creme, croissant • dulciuri în combinaţie cu grăsimi - produse de patiserie şi cofetărie • margarină
Sâni lăsaţi (flasci)	Având în vedere diversitatea formelor şi cazurilor în care apare acest tip de deficienţă, vom direcţiona tratamentul dietoterapeutic pe anumite simptome (care sunt reflectarea unor aceleaşi cauze): Pentru femeile supraponderale, cu exces de ţesut adipos: • cura cu sucuri şi crudităţi • postul negru • cura cu mere • cura cu tije de păpădie • cura cu tărâţe de grâu nr. 2 • cura cu ulei de floarea soarelui • salată verde, varză crudă, măcriş crud (*Rumex acetosa şi Oxalis acetosa*) • linte • cura cu drojdie de bere Pentru femeile cu structură viguroasă, dar care din diferite motive au slăbit şi au pierdut din vitalitate: • cura cu polen • uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea	Alimente contraindicate: • alimentele rafinate, sărace în vitamine naturale şi enzime - slăbesc rezistenţa organismului, inhibă procesele de refacere • alimente conservate prin iradiere, supe concentrate, aromatizanţi cu compuşi artificiali • zahărul rafinat şi dulciuri cu zahăr rafinat cum ar fi ciocolata, cremele, îngheţata • margarină • alimentele bogate în grăsimi cum ar fi untura, uleiurile rafinate,

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
	soarelui • cura de vitalizare • alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, seminţe de floare soarelui, unt • infuzii dulci • miere de albine (mai ales miere de brad şi de floarea soarelui consumată în stare lichidă) • cura cu germeni de grâu încolţit • salate de fructe: mere, lămâie, rodii, grapefrut, vişine, fragi, zmeură, stafide, smochine cu puţină miere şi condimentate cu busuioc, scorţişoară,cardamon, pulbere de cimbrişor şi salvie • cura cu drojdie de bere Pentru femeile la care predomină calitatea de uscat, datorită unei îmbătrâniri şi uzuri accelerate (eventual prematură): • cura cu struguri • cura cu sucuri de citrice dulci • infuzii dulci şi infuzii acre • cura cu germeni de grâu încolţit • cura cu sucuri şi crudităţi urmată de cura de vitalizare • alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, seminţe de floare soarelui, unt • sucul de ţelină • sucul de sfeclă roşie • ceapa verde, frunzele de mărar, leuştean, ţelină (se consumănefierte adăugate din abundenţă în cât mai multe feluri de mâncare) • salate de fructe proaspete cu mere, grapefrut, mieji de nucă, coacăze, coacăze negre, fragi, zmeură condimentate cu bosuioc, rozmarin,măghiran, tarhon, dafin. • Cura cu drojdie de bere • Pentru femeile la care acest simptom apare ca o consecinţă aimpurificării, a	dublu rafinate • carnea şi preparate de carne • mâncărurile foarte condimentate - mai ales la femeile la care atrofierea caracterelor feminine apare un fond de stress, de iritare • mâncărurile vechi • mâncărurile lipsite de savoare - mai ales la femeile care au deficit de vitalitate • oţetul artificial • aşa numitele "concentrate naturale" • pudingurile, budincile, cremele preparate din prafuri concentrate • produsele de patiserie, mai ales cele cu foi grase • prăjelile

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
	acumulării de toxine în urma unui stil de viaţă necorespunzător, a unei alimentaţii impure sau a unor tratamente medicamentoase îndelungate [1]: • Regimul nr. 7 al doctorului Oshawa • Cura cu sucuri şi crudităţi • Cura cu tije de păpădie • Cura cu mere • Postul negru • Cura cu sucuri amare sau amărui de citrice • Infuzii amare • Miere de albine lichidă • Cura cu struguri • Cura cu drojdie de bere – accelerează procesele de dezintoxicare	• •
Sâni inegali ca dimensiuni	Regimul alimentar va fi structurat pe două perioade: **Prima perioadă** este de purificare, de eliberare de toxine a structurii, aşa încât să fie facilitate procesele ulterioare de transformare. • Cura cu sucuri şi crudităţi - pentru structurile mai vitale, eventual cu exces de masă corporală • Regimul nr. 7 al doctorului Oshawa pentru persoanele la care controlul corpului fizic, a greutăţii corporale, al apetitului, al minţii este mai dificil • Cura cu mere - pentru structurile cu exces pronunţat de greutate • Cura cu tije de păpădie • Cura cu struguri - pentru structurile mai fragile, eventual, sedentare, care au în exces calitatea de uscat • Cura cu lămâi - pentru femeile care au exces de masă corporală, au vitalitate, dar nu au curajul să înceapă un regim mai strict cum ar fi cura cu sucuri şi crudităţi	Alimente contraindicate: • alimentele grele, foarte dificil de digerat cum ar fi carnea, prăjelile, alimentele fierte mai mult de 3 ore - pot produce indigestii, intoxicări, tulburări ale eliminării, care compromit procesul de vitalizare armonioasă • alimentele conservate, alimente cu mulţi compuşi sintetici pentru

1 La acest capitol intră şi consumul de băuturi alcoolice, de stupefiante, de tutun, etc.

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
	Cea de a doua perioadă este de reconstrucţie, de vitalizare armonioasă. În această a doua perioadă se vor intensifica şi celelalte procedee de modelare (masaj, mentalizare). • cura cu germeni de grâu încolţit • cura cu polen • cura de vitalizare • uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui, nuca de cocos, gălbenuşul de ou • uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui • mierea de albine, păstura, apilarnilul • laptele (vezi reţeta nr. 7)	aromatizare, corectare de gust, conservare, etc. • cafeaua, ceaiul negru, băuturile de tip cola • zahărul rafinat • margarina
Hirsutism	• cura cu sucuri şi crudităţi • cura cu tije de păpădie • cura cu struguri • infuzii dulci; cu moderaţie - infuzii acre • infuzii medii amare • infuzii aromatice cu efect reconfortant, calmant, sedativ • cura cu polen • mierea de albine în stare lichidă (mai ales mierea de salcâm şi mierea de tei) • uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui • cura cu germeni de grâu încolţit • cura cu drojdie de bere • cura cu tărâţe de grâu nr. 2 • curmale • fasole verde (este recomandat mai	Alimente contraindicate: • carne şi produsele din carne • alimentele uscate • brânzeturile obţinute prin fermentaţie • alimentele în curs de alterare, lipsite de savoare • alimentele prea sărate, prea condimentate • supele concentrate • orice produs care conţine substanţe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, culorii. Alte recomandări:

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
	ales consumul în stare crudă, sub formă de suc)	Se evită mâncatul în stări psihice dizarmonioase cum ar fi cea de îngrijorare (prelungită și intensă), teamă, mânie, iritare, furie, anxietate.
Exces de sebuum al pielii de la nivelul pieptului	• cura cu tije de păpădie • cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) • cura cu sucuri amare sau amărui de citrice • infuzii amare • cura cu sucuri și crudități • cura cu mere • regimul nr. 7 al doctorului Oshawa	Alimente contraindicate: • alimente bogate în grăsimi • alimente prea picante și prea sărate • margarină
Vergeturi	• cura cu polen • cura cu sucuri amare • cura cu ulei de floarea soarelui • suc de țelină • cantități mici de ulei de ulei de măsline, arahide, porumb (se consumă neprelucrate termic, în fiecare săptămână o cantitate fixă; în perioadele de depășire a greutății firești se elimină prompt din dietă și se reintroduc imediat ce masa corporală începe să scadă sub limita firească) • măcriș crud (*Rumex acetosa și Oxalis acetosa*) • laptele (vezi modul de preparare și administrare în rețeta nr. 7) • semințele de lucernă încolțite • cura cu drojdie de bere • ciuperci • cura cu germeni de grâu • fructele proaspete	Alimentele contraindicate sunt în funcție de constituție și de feluritele probleme de digestie, asimilație și eliminare care apar. Printre alimentele al căror consum poate favoriza apariția vergeturilor menționăm: • carnea și grăsimile animale, mai ales atunci când sunt aliment de bază • înghețata, produsele de patiserie, prăjiturile, ciocolata, pastele făinoase - sunt alimente care produc o creștere rapidă în greutate • alimentele suprarafinate, chimizate, sărace în vitamine naturale și enzime - slăbesc rezistența organismului, inhibă procesele de refacere.

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
Dureri de sâni înainte de ciclul menstrual	La femeile cu ciclu menstrual abundent, cu greutate corporală medie sau supraponderale: • cura cu sucuri şi crudităţi • cura cu tije de păpădie • cura cu mere • cura cu oţet de mere • cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) • cura cu lămâi • linte, fasole boabe • miere de albine lichidă - nu mai mult de două linguriţe pe zi • salată verde, varză crudă, andive, lăptucă, anghinare, salate de crudităţi în general, • înlocuirea unei mese cu dragoste • miezul sâmburilor de caisă Pentru femeile cu greutate medie sau subponderale, cu temperament pasional: • cura cu tije de păpădie • cura cu tărâţe de grâu nr. 2 • mierea lichidă de albine • lapte cu fenicul • cura cu struguri • cura cu sucuri amărui de citrice şi cura cu sucuri de citrice dulci • infuzii astringente • regimul nr. 7 al doctorului Oshawa Pentru femeile cu greutate mică, care au sânii de dimensiuni mai mici, ce devin tari şi dureroşi odată cu sau înaintea ciclului menstrual: • infuzii dulci şi, mai ales, aromatice calmante, sedative • cura cu germeni de grâu încolţit • cura cu drojdie de bere • cura cu polen • cura cu sucuri de citrice dulci şi cura cu sucuri acre de citrice	Alimente contraindicate: • carnea şi produsele din carne • alimentele prăjite, prelucrate termic în mai multe faze • zahărul rafinat, produsele cu zahăr rafinat • alimentele cu îndulcitori, conservanţi şi amelioratori de aromă sintetici • băuturile alcoolizate • oţetul sintetic • cafeaua, ceaiul negru • băuturile de tip cola • sucurile "concentrate naturale" • alimentele foarte sărate, foarte picante, foarte acre Alimente care se consumă cu prudenţă, în cantităţi mici: • alimentele bogate în grăsimi - se consumă în cantităţi mai mici mai ales de femeile cu tendinţă spre corpolenţă, cu un ciclu menstrual

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimentecontraindicate/ Observaţii
	Pentru femeile care se confruntă frecvent cu stări destress, nervozitate, iritare, mânie, etc.: • cure cu sucuri de legume proaspete: de fasole verde, cartof, morcov, sfeclă roşie, ţelină • cura cu drojdie de bere • miezul sâmburilor de caisă, fructele proaspete (ajunse la maturitate), sucul de portocale • seminţe de lucernă încolţite	abundent • brânzeturile obţinute prin fermentaţie – sunt contraindicate femeilor cu tulburări hepatice, biliare, de excreţie • icrele – sunt contraindicate persoanelor care au probleme de digestie şi de metabolism
Hiperexcitabilitatea sânilor	• lăptucă • cicoare • salată verde, andive • ciuperci (se prepară foarte simplu şi necondimentat) • fructe: mere sau doar coajă de mere proaspete (bine mărunţită) • cura cu polen • regimul nr.7 al doctorului Oshawa In cazul în care apare o senzaţie de iritare dureroasă la atingerea sânilor se recomandă: • cartofi • nuci • cereale integrale: grâu, orez, mei hrişcă • ulei de măsline şi arahide • germeni de grâu (în combinaţie cu miere lichidă şi cu lapte, în cazul în care este bine tolerat)	Alimente contraindicate: • cafeaua, ceaiul negru, băuturile de tip cola • carnea şi preparatele din carne • alimentele cu stridenţe de gust, alimentele cu coloranţi, amelioratori de gust şi aromă artificiali.
Lipsa senzaţiei la atingerea sânilor	• lămâie şi grapefrut sub formă de suc cu tot cu coajă • infuzii de busuioc, cimbrişor, scorţişoară, ghimbir, cardamon, fenicul îndulcite cu miere	Alimente contraindicate: • grăsimile: untură, slănină, ulei rafinat, margarină • mâncărurile vechi,

1. Sucurile (aparent) mai puţin acceptabile din punct de vedere al gustului se combină cu cele ale căror gusturi suntem obişnuiţi. Raţiile minime de suc de cartof, fasole verde sunt de 100 ml. (din fiecare), cu condiţia să fie luate pe stomacul gol şi toată doza o dată.

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
	• fasole verde (inclusiv sub formă de suc) • salatele de crudităţi: varză, măcriş crud (*Rumex acetosa şi Oxalis acetosa*), ceapă verde, ceapă • cura cu drojdie de bere • cura cu sucuri de citrice amare • infuziile amare • cura cu sucuri de citrice acre • infuzii amare, infuzii acre şi infuziile picante	lipsite de savoare, impure • pastele făinoase, produsele de patiserie • carnea şi produsele din carne - mai ales cele grase
Sâni tari şi dureroşi la atingere	• miere lichidă (în cantităţi mici) • salată verde, varză, salatele de crudităţi: varză, ceapă verde - în cantităţi mici, măcriş crud (*Rumex acetosa şi Oxalis acetosa*) (în combinaţie cu alimente digerabile şi nutritive) • condimente: chimen, fenicul, anason, cimbru, cuişoare, cardamon • lăptucă • seminţe de soia germinate • mlădiţe verzi de grâu, orez, orz sau lucernă proaspăt încolţite • ulei de floarea soarelui presat la rece (în cantităţi moderate; o parte din raţia zilnică nu trebuie prelucrat termic) • seminţe de floarea soarelui • sucuri de mere, pere • coajă (bine mărunţită) obţinută din mere proaspete • fructe uscate: • suc de morcov • cura cu oţet de mere • regimul nr. 7 al doctorului Oshawa	Alimente contraindicate: • alimentele care produc constipaţie • zahărul rafinat şi produsele pe bază de zahăr rafinat • alimentele sărace în vitamine naturale şi oligoelemente • carnea, mai ales cea a animalelor tratate cu hormoni pentru îngrăşare • supele concentrate • orice produs care conţine substanţe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, a culorii

AUTOMASAJUL PENTRU ÎNFRUMUSEȚAREA ZONEI PIEPTULUI ȘI A SÂNILOR

Este un masaj cu totul special, diferit de cel pentru restul corpului. Caracteristicile generale, care-l deosebesc de celelalte tipuri de masaj, sunt:

-blândețea - pe această zonă **nu se realizează nici un fel de manevră dură sau excesiv de energică**

-combinarea intimă a automasajului energetic cu cel "adresat" fizicului

-predominanța mișcărilor circulare

-inexistența unui șablon de masaj care să fie aplicat pentru o anumită deficiență, fiecare femeie făcându-l după cum simte, înscriindu-se doar în anumite indicații cu caracter general.

Iată orientativ câteva mișcări pentru automasajul acestei zone:

1. Automasajul de deblocare energetică se face pornind din centrul plexului cardiac (Fig.1) spre exterior, intercostal. Apăsarea se exercită cu trei degete: inelar, mijlociu și arătător.

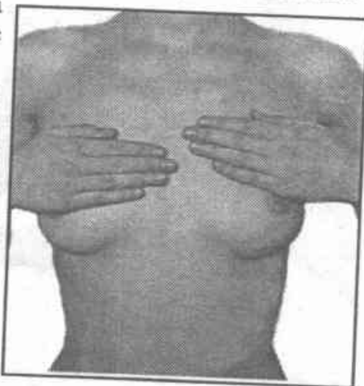
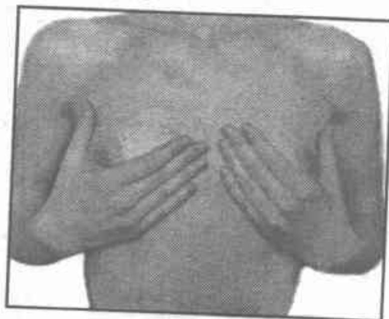
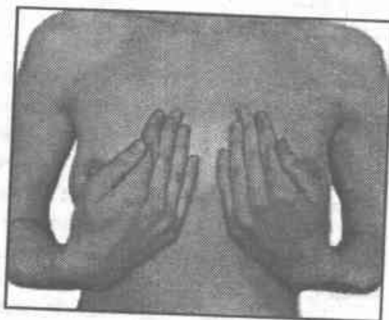


Fig.1 Automasajul de deblocare energetică

2. Automasajul circular, pe conturul sânilor - pornește, de asemenea, din centrul plexului cardiac, mergând pe linia de demarcație a sânilor de restul pieptului. Atunci când palmele ajung sub sâni, ele fac o mișcare de împingere-ridicare (mai ușoară sau mai intensă, după cum simțiți că este necesar). Fig.2 a) și b)



a)



b)

Fig.2 Automasajul circular, pe conturul sânilor

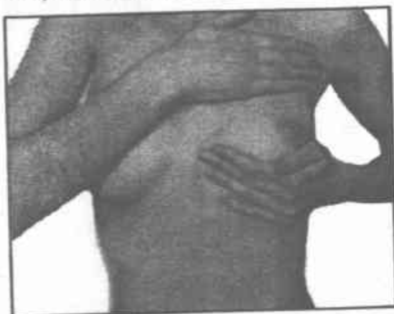
3. Automasajul circular de creştere - este la fel ca cel anterior descris cu diferenţa că palmele trag (cu o mişcare ca aceea de stoarcere) sânul spre în afară (Fig.3).



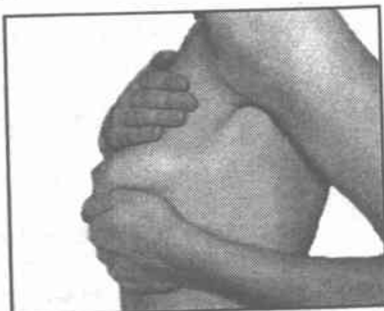
Fig.3 Automasajul circular de creştere

4. Automasajul unui singur sân cu ambele palme - constă în cuprinderea sânului între palme, care vor face apoi mişcări uşoare (cel puţin în primă fază) de semi-rotire într-un sens şi celălalt. Fig.4 a) şi b) Pentru stimularea creşterii se face şi o mişcare de tragere spre în afară.

5. Automasajul profund - constă în fricţionarea profundă în interiorul sânului cu unul sau mai multe degete (fără a forţa deloc apăsarea până la limita dureroasă). Degetele ating toracele şi merg pe trasee care converg spre centru sânului (Fig.5).



a)



b)

Fig.4 Automasajul unui singur sân cu ambele palme

6. Automasajul circular al unui singur punct - vizează mai mult deblocarea fizică şi energetică. Se face cu unul, două sau trei degete, care masează cu fermitate zona limitrofă unui punct care este resimţit dureros sau blocat de pe piept sau a unuia din punctele de acupunctură care stimulează dezvoltarea şi armonizarea sânilor.



Fig.5 Automasajul circular de creştere

Toate aceste manevre de masaj au efecte de armonizare, fiind dificil de spus care dintre ele generează un efect mai

puternic de creştere, de scădere sau de redobândire a fermităţii sânilor. Făcând masajul aşa cum simţiţi veţi afla singure (aşa cum au aflat şi multe alte femei înaintea dumneavoastră) care este modul în care trebuie să vă auto-trataţi prin masaj pentru a vă armoniza zona pieptului.

Toate femeile care au făcut această formă de automasaj au beneficiat de o deblocare afectivă deosebit de puternică şi plăcută, care le-a îmbunătăţit ulterior mult relaţiile inter-umane, reacţia la factorii de stress, viaţa de cuplu.

La aproape jumătate din femeile care au efectuat corect acest tip de masaj au apărut la un anumit moment anumite dureri, mai surde sau mai acute, ale sânilor, care au dispărut apoi în câteva zile, o săptămână. Sunt semne care indică o benefică deblocare a acestei zone. În momentul în care apar aceste dureri masajul nu trebuie în nici un caz întrerupt, trebuie însă redusă intensitatea. Mişcările vor fi mai lente, mai uşoare. Se insistă mai mult pe procedeele de deblocare energetică.

Un alt fenomen cu care s-au confruntat mai mult de 90% la sută din femeile care au efectuat acest masaj a fost acela de activare intensă a planului afectiv. Pe acest fond au apărut amintiri foarte vii ale unor sentimente din copilări, pubertate, adolescenţă, ş.a.m.d., amintiri cu o mare încărcătură emoţională, care au produs o impresie foarte adâncă asupra participantelor la grupurile de înfrumuseţare.

În funcţie de ceea ce trăise fiecare în parte, amintirile au fost mai mult sau mai puţin plăcute, dar la toate femeile acest proces de reamintire afectivă s-a înscris într-un proces benefic de evoluţie lăuntrică. Multe din femeile care-şi refulaseră până atunci golurile afective, neîmplinirile au remarcat că dorinţa de trăi iubirea, de a evolua sub vraja ei a rămas nestinsă; conştientizarea diferenţei dintre ceea ce voiau cu adevărat şi ceea ce ele şi-au oferit le-a provocat o stare pe care au definit-o toate cu aproximativ aceeaşi termeni: "gol", "pustiu" (în sens sufletesc, evident). Unele femei, care-şi pierduseră o parte din bucuria lor iniţială de a trăi, au regăsit bucuria şi candoarea copilăriei, au avut posibilitatea de a re-trăi şi de a se bucura, de această dată conştient, de minunatele impresii pe care le pot percepe în candoarea şi puritatea lor copiii.

Pe scurt, această formă de masaj a declanşat o serie de fenomene sufleteşti care se înscriu în procesul regăsirii feminităţii, a bucuriei de a fi şi de a trăi ca femeie.

Aproape 40% din femeile care au folosit timp de câteva luni un preparat de masaj au întâlnit o problemă destul de neplăcută - aceea a apariţiei unei iritaţii pe piele, care uneori a persistat şi câteva săptămâni. Investigaţiile pe care le-am făcut au pus în evidenţă că aceste iritaţii apăreau indiferent de natura preparatului folosit (unele au folosit preparate specifice, altfel diferite creme cosmetice hidratante şi emoliente, care să favorizeze alunecare palmelor în timpul masajului).

Concluziile trase vi le prezentăm în continuare:

-această reacție iritativă a pielii apare datorită faptului că această zonă (a pieptului) este mai puțin obişnuită să intre în contact cu alte substanțe şi în consecință este mai sensibilă

-reacția de pe piele apare atunci când se exagerează cu aplicarea soluțiilor foarte grase, cu multe componente volatile (care au în marea lor majoritate un efect iritativ), care usucă pielea (în acest sens este bine de ştiut că soluțiile alcoolice nu sunt tolerate de pielea sensibilă când sunt aplicate mai mult de o dată pe săptămână)

-evitarea acestui neajuns se face alternând zilele de masaj umed cu cele cu masaj uscat

Deoarece succesiune-şablon a manevrelor de masaj nu există (de fapt ar putea fi inventată dar nu are eficiență) în următorul index de masaj vom cuprinde doar câteva indicații referitoare la preparatele care se pot folosi şi câteva observații şi recomandări individualizate pentru fiecare aspect care se urmăreşte a fi compensat în parte.

Deficiența	Preparate de masaj	Alte indicații şi observații
Hipotrofie mamară (sâni subdezvol-tați)	• Ulei de mărar (*Anethum graveolens*) • Ulei de germeni de grâu, ulei cu germeni de porumb • Extract de lemn dulce (*Glycyrhiza glabra*) • Soluții uşor rubefiante	• preparatele de masaj pot fi folosite şi în tehnica de masaj cunoscută sub numele de *Metoda doctorului Chang*, descrisă la sfârşitul acestui tabel • soluțiile rubefiante nu se folosesc mai mult de 2, maxim 3 ori pe săptămână
Hipertrofie mamară (sâni supradezvo l-tați) asociată cu flascitate	• Extracte de salvie (*Salvia off.*), de coada racului (*Potentilla anserina*), coajă de salcie (*Salix sp.*) • Suc de coajă de grapefruit (*Citrus paradisi*), coajă de lămâie (*Citrus limonium*), coajă de portocal (*Citrus aurantium*)	• masajul are un rol foarte important în acest caz de oarece familiariză femeia şi o *împacă* cu propriile sale forme • se va pune accentul pe mişcările de *ridicare* şi *întărire* • evident, nu se vor face mişcările de tragere, masajul nu va fi deloc dur
Sâni lăsați (flasci)	• Extracte de salvie (*Salvia off.*), de coada racului (*Potentilla anserina*), coajă de salcie (*Salix sp.*) • Suc de coajă şi pulpă de: grapefruit (*Citrus paradisi*), lămâie (*Citrus limonium*),	• şi în acest caz se va pune accent pe mişcările de *ridicare* şi *întărire* • cu condiția ca pielea să nu fie prea uscată sunt de preferat extractele lichide (apoase) celor emoliente

Deficiența	Preparate de masaj	Alte indicații și observații
Sâni lăsați (flasci)	portocal (*Citrus aurantium*) • Suc de mere • Sucul de rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*), leuștean (*Levisticum off.*) • Ulei de mărar (*Anethum graveolens*)	• dacă pielea din această zonă și-a mai pierdut din tinerețe, suplețe, netezime sunt utile plantele care favorizează hidratarea descrise în partea de masaj general
Sâni inegali ca dimensiuni	Pentru stimularea creșterii (pentru sânul cu dimensiuni mai reduse) se recomandă preparatele din prima rubrică a acestui tabel. Pentru armonizarea sânului de dimensiuni mai mari se recomandă preparatele din cea de a doua rubrică a acestui tabel.	• chiar dacă într-o primă fază se va insista cu masajul de creștere pe sânul mai redus ca dimensiuni, ulterior se va face același tip de masaj la amândoi • masajul este cea mai rapidă și din anumite puncte de vedere cea mai eficientă tehnică pentru remedierea acestei deficiențe
Hirsutism	• Masajul cu ulei de germeni de grâu, cu ulei de germeni de porumb • Masajul cu uleiuri aromatice relaxante	• pentru rezolvarea acestei probleme care este o consecință a unei perturbări mai profunde se va face un demers terapeutic complex, care integrează și alte terapii: Dietoterapie, Fitoterapie, Hidroterapie, Exerciții posturale, Respirație.
Exces de sebuum al pielii de la nivelul pieptului	• Sucul de rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*), leuștean (*Levisticum off.*) • Suc de coajă și pulpă de: grapefruit (*Citrus paradisi*), lămâie (*Citrus limonium*), portocal (*Citrus aurantium*)	• pielea cu exces de sebuum suportă aplicații cu tinctură (cum ar fi cea de salvie, coada racului) chiar de 2-3 ori pe săptămână, alcoolul având un efect de uscare.
Vergeturi	• preparate de masaj pe bază de extracte din frunze de iederă (*Hedera helix*), crețișoară (*Alchemilla vulgaris*), coada calului (*Equisetum arvense, E. maxima*), lemn câinesc	• masajul contra vergeturilor va fi făcut zilnic, cu blândețe dar energic • masajul de deblocare

Deficienţa	Preparate de masaj	Alte indicaţii şi observaţii
	(*Ligustrum vulgaris*) • unguentul de gălbenele (*Calendula off.*), sânziene galbene (*Galium verum*), arnică (*Arnica montana*), tătăneasă [1] (*Symphytum off.*) • sucul de rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*), leuştean (*Levisticum off.*)	energetică va avea un efect pozitiv în sensul evitării variaţiilor mari ale volumului sânilor.
Dureri de sâni înainte de ciclul menstrual	• preparate de masaj pe bază de valeriană (*Valeriana off.*), hamei (*Humulus lupulus*), talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*), salvie (*Salvia off.*) • pentru masajul general se recomandă preparatele cu uleiuri aromatice de mentă, busuioc, lavandă, portocal, ienupăr, fenicul.	• masajul de deblocare energetică are în acest caz o importanţă foarte mare • masajul general de relaxare şi de purificare va fi făcut mai intens cu o săptămână înainte de ciclu
Hiperexcita-bilitatea sânilor	• preparate pentru masaj general şi al zonei pieptului cu: talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*), păducel (*Crataegus sp.*), valeriană (*Valeriana off.*), tei (*Tilia sp.*), captalan (*Petasites off.*), mentă (*Mentha viridis*), cuişoare (*Eugenia caryophillata*)	• se va urmări ca masajul să fie făcut cu blândeţe, cu mişcări variate, evitând suprastimularea unui punct • masajul de deblocare energetică făcut consecvent, zilnic elimină (cel puţin temporar) în 1-2 săptămâni această problemă
Lipsa senzaţiei la atingerea sânilor	• Preparate pentru masaj general şi pentru masaj pe zona sânilor cu extracte de: cardamon (*Eletaria cardamonum*), scorţişoară (*Cinamonnum ceylanici*), cimbru (*Thymus vulgaris*), seminţe de muştar (*Sinapis alba*), cimbrişor (*Thymus serpyllum*), busuioc (*Ocimum basilicum*), iasomie (*Jasminum off.*) • Preparate uşor rubefiante	• masajul pe această zonă va fi făcut cu maximum de atenţie, urmărind conştientizarea acestei zone. Defocalizarea minţii, visatul cu ochii deschişi (sau închişi) diminuează foarte mult efectele acestui masaj • masajul cu preparate cu un uşor efect de rubefiere va fi făcut cu 5-10 minute înainte de masajul cu celelalte preparate

1 Unguentul de tătăneasă este recomandat mai ales pentru tenurile uscate, sensibile.

Deficienţa	Preparate de masaj	Alte indicaţii şi observaţii
Sâni tari şi dureroşi la atingere	Preparate pentru masaj general şi pe zona sânilor cu extracte de: talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*), păducel (*Crataegus sp.*), flori de măceş (*Rosa canina*), valeriană (*Valeriana off.*), coajă de salcie (*Salix sp.*).	• şi în acest caz masajul blând de deblocare poate face minuni • cultivarea unei stări de destindere, de afectivitate în timpul masajului eficientizează mult această procedură.

O tehnică suplimentară folosită în China pentru stimularea creşterii sânilor este cunoscută în Europa sub numele de - Metoda doctorului Chang:

♦ masajul se face din poziţia şezând, cu piciorul drept presând zona perineului (dintre anus şi sex)

♦ călcâiul drept presează zona perineului aşa încât să producă o stimulare plăcută a acestei zone, care să creeze chiar o efervescenţă erotică

♦ o dată creată starea de efervescenţă erotică, se începe masajul ambilor sâni concomitent, cu mişcările circulare pentru creştere, care se fac lin, dar intens (pentru a menţine starea de efervescenţă erotică)

♦ în starea lăuntrică favorabilă creată se evocă cu putere procesul de creştere şi armonizare a sânilor, vizualizând creator sânii împliniţi şi armonizaţi pe care negreşit îi veţi "dobândi".

HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENŢELOR DE LA NIVELUL PIEPTULUI ŞI AL SÂNILOR

Nota 1: Modul de pregătire al băii de plante este următorul:

Se macină plantele fin cu o râşniţă (300-1500 gr. de plantă pentru o cadă cu capacitatea de 200 de litri), se pun la înmuiat într-o găleată sau un vas cu capacitatea de 10 litri plin cu apă. Se lasă o zi şi o noapte după care se filtrează maceratul, restul de plantă se pune la infuzat. Infuzia se face în 3-4 litri de apă, care după ce a dat în clocot se scoate de pe foc, adăugându-se apoi planta folosită anterior la măcinat. Se lasă la infuzat timp de 15-20 minute, după care se filtrează, adăugându-se în apa de baie. Maceratul la rece filtrat anterior se adaugă la sfârşit, când apa de baie şi infuzia s-au omogenizat, temperatura apei din cadă nedepăşind 35 de grade Celsius. Potrivirea finală a temperaturii apei de baie se face la sfârşit, adăugându-se doar apă călduţă, niciodată clocotită sau cu o temperatură peste 40 de grade Celsius.

Plantele proaspete se zdrobesc înainte de a fi folosite. Atunci când într-un amestecă avem atât plante uscate, cât şi proaspete, vom dubla cantitatea de plantă proaspătă. De exemplu, dacă avem într-un amestec 1 parte

rostopască, adică 200 de grame de pulbere de plantă uscată, atunci în amestecul nostru vom pune 400 de grame de plantă bine zdrobită şi mărunţită, fără a modifica celelalte proporţii. În amestecurile de plante folosite în stare proaspătă vom dubla pur şi simplu cantitatea la fiecare plantă în parte.

Atenţie, maceratele şi infuziile de plante se prepară şi se depozitează numai în vase emailate sau nemetalice, punerea în contact cu metale slăbeşte puterea curativă a remediilor.

Nota 2: Modul de confecţionare şi de aplicare a compreselor este următorul: se ia o bucată de pânză curată (poate fi prosop, material flauşat) se împătureşte în 4, apoi se înmoaie în extract (macerat la rece + infuzie răcită - din amestecurile recomandate), după care se aplică pe abdomen. Se poate acoperi în final totul cu o altă pânză, uscată sau cu un material impermeabil, după care zona abdominală este învelită bine. Compresa se schimbă atunci când nu mai este umedă.

Deficienţa	Procedura	Observaţii
Hipotrofie mamară (sâni subdezvoltaţi)	• Duş cu apă caldă pe zona sânilor • Băi calde, reconfortante • Thalasoterapie - băi de mare relaxante, urmate de băi de soare cu expunerea pieptului complet gol [1] • Compresă pe sâni umezită cu un extract călduţ din plantele: Seminţe de muştar (*Sinapis alba*) 1 parte Seminţe de mărar (*Anethum graveolens*) 1 parte Nalbă (*Malvaceae)* 1 parte Rizom de urzică (*Urtica dioica*) 1 parte Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) 1 parte	Exerciţiile de masaj, Dietoterapia, Mentalizarea, exerciţiile de respiraţi vor completa procedurile de hidroterapie. După această aplicaţie cu plante şi apă este un moment extrem de propice pentru exerciţiile de mentalizare, fiind facilitată priza de conştiinţă asupra zonei sânilor.
Hipertrofie mamară (sâni supra-dezvoltaţi) asociată cu flascitate	• Băi reci generale - au efect atât asupra sânilor, cât şi asupra întregului corp, reglând digestia, metabolismul, activitatea nervoasă • Duş rece general şi duş rece pe zona pieptului • Spălări cu apă rece • Saună	Această dezvoltare a sânilor nu constituie o problemă a în sine, ci flascitatea şi complexele de inferioritate date de prejudecăţi, de lipsa

Deficienţa	Procedura	Observaţii
	• Băi de mare scurte şi dinamice urmate de băi îndelungate de soare (fără a se ajunge însă la arsuri, insolaţie etc.)	de maturizare psiho-afectivă constituie o problemă. Procedeele dinamizante au nu numai rolul de a ordona nişte procese neuroendocrine, ci şi de a modifica benefic o stare de spirit.
Sâni lăsaţi (flasci)	• Duşuri reci şi răcoroase focalizate mai ales pe zona pieptului • Thalasoterapie - înnot cu mişcări preponderent din zona braţelor pentru tonifierea musculaturii pectorale • Spălări cu apă rece pe zona pieptului - frecarea acestei zone se face cu lufă nu cu pânză aspră; mişcările vor fi energice, dar uşoare • Rostogolit prin iarbă udă de rouă	Dinamizarea globală a fiinţei este absolut necesară pentru rezolvarea acestei probleme. Un program sistematic de exerciţii fizice, posturale şi dinamice, de exerciţii respiratorii (cu orientarea energiei spre zona sânilor) vine în completarea Hidroterapiei. La femeile la care flascitatea sânilor apare pe un fond de devitalizare, este utilă aducerea greutăţii la normal (prin procedee specifice de dietoterapie, fitoterapie - vezi plante întineritoare).
	• Baie completă sau compresă pe sâni cu extract din plantele: Salvie (*Salvia off.*) 2 părţi Coada racului (*Potentilla anserina*) 2 parte Cimbrişor (*Thymus serpyllum*) 2 părţi Frunze de urzică (*Urtica dioica*) 1 parte Anghinare (*Cynara scolymus*) 1 parte Seminţe de mărar (*Anethum graveolens*) 1 parte Seminţe de muştar (*Sinapis alba*) 1 parte	
Sâni inegali ca dimensiuni	Tratamentul se face în 2 etape: **În prima** etapă se fac proceduri de întărire, armonizare a formei în mod egal pentru amândoi sânii: Duşuri reci sau răcoroase pe zona pieptului	De cele mai multe ori dimensiunile inegale ale sânilor, la fel ca şi asimetriile taliei şi ale bazinului sunt

Deficienţa	Procedura	Observaţii
	• Băi de plante sau comprese cu extract din plantele indicate pentru combaterea flascităţii sânilor • Spălări ale pieptului cu apă rece **În cea de a doua** etapă se face aplicaţii pentru mărirea dimensiunilor sânului mai mic: • Comprese pe sânul mai mic cu extractul din plante recomandat pentru tratamentul hipotrofiei mamare (vezi primul punct din tabel) • Duşuri calde aplicate preponderent pe sânul cu dimensiunile În cazurile extreme (în care disproporţia este foarte mare) se fac duşuri reci, comprese cu extract de plante pentru remedierea hipertrofiei mamare pe sânul de dimensiuni mai mari.	datorate unei asimetrii (scolioză) a coloanei, asimetrie care se tratează în primul rând prin corectarea permanentă a poziţiei corpului pe parcursul zilei. În paralel vor fi aplicate exerciţiile fizice posturale pentru remedierea acestei deficienţe. Tratamentele osteopatice, Masayouki au efecte salutare în această direcţie.
Hirsutism	• Băi calde, reconfortante pentru atenuarea efectelor şi diminuarea stressului manifestat prin teamă, contractură musculară, stări de anxietate, asprirea trăsăturilor, prin amplificarea dizarmonioasă la nivel psihic a caracteristicilor de *dur* (tare) şi *aspru*. • Băi răcoroase pentru atenuarea efectelor şi diminuarea stressului manifestat prin iritabilitate, nervozitate, frustrare, erupţii cutanate cu prurit, usturime, inflamare. • Băi de plante din amestecul: Creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) -1 parte Traista ciobanului (*Bursa pastoris*) -1 parte Frunze de ţelină (*Apium graveolens*) - 1 parte Mărar[1] (*Anethum graveolens*) -1 parte Pulbere de grâu încolţit [2] -1 parte	Concomitent cu procedurile de hidroterapie vor fi făcute şi alte proceduri de management al stressului, mai ales exerciţiile de respiraţie şi de relaxare. Exerciţiile de relaxare sunt foarte uşor de realizat în timpul şi, mai ales, după băile calde reconfortante. În timpul băilor răcoroase corpul, mai ales zona abdominală, umerii, plexul solar, va fi destins cât mai mult.

1 Se folosesc seminţele, inflorescenţele şi tulpinile florifere.
2 Boabele de grâu încolţit pot fi folosite şi proaspete, strivite.

Deficienţa	Procedura	Observaţii
		Inainte şi după baia de plante se va face o relaxare completă de minim 10 minute.
Exces de sebuum al pielii de la nivelul pieptului	• Băi reci generale • Spălări cu apă rece • Duşuri reci (sau răcoroase) şi duşuri alternative	Această dereglare a metabolismului poate fi mult remediată prin Hidroterapie, acţiunea concertată a mai multor terapii fiind cu atât mai eficientă.
	• Băi generale cu următorul amestec: Coajă de lămâie (*Citrus limonium*) 1 parte Coajă de grapefruit (*Citrus paradisi*) 1 parte Salvie (*Salvia off.*) 1 parte Coajă de salcie (*Salix sp.*) 1 parte Mesteacăn (*Betula alba*) 1 parte	Este de mare ajutor corelarea tratamentului hidroterapeutic cu cel fitoterapeutic, dietoterapeutic, precum şi exerciţiile respiratorii şi posturale pentru corectarea acestei deficienţe.
Vergeturi	• Spălări cu apă rece • Thalasoterapie - băi uşoare de mare	Procedurile de hidroterapie şi băile de plante (la fel ca şi tratamentele fitoterapeutice) trebuiesc asociate cu o alimentaţie judicioasă, cu stabilizarea stilului de viaţă.
	• Băi de plante cu amestecul: Frunze proaspete de iederă (*Hedera helix*) - 1 parte Iarbă de creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) - 1 parte	
Dureri de sâni înainte de ciclul menstrual	• Băi calde reconfortante - mai ales pentru femeile cărora senzaţia de rece le accentuează durerea • Duşurile şi băile răcoroase - pentru femeile care au dureri arzătoare • Saună	Terapia posturală, exerciţiile de respiraţie vor fi susţinute de Hidroterapie, care are efecte rapide, care însă trebuiesc modulate prin alte procedee.
	• Baie completă sau compresă pe sâni cu extract din amestecul de plante: Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) 1 parte Păducel (*Crataegus sp.*) 1 parte	După baia de plante se face o relaxare completă insistându-se pe zona pelviană, pe zona abdominală inferioară şi pe zona pieptului.

Deficiența	Procedura	Observații
	Valeriană (*Valeriana off.*) 2 părți Sulfină (*Melilotus off.*) 2 părți Salvie (*Salvia off.*) 2 părți	
Hiperexcitabilitatea dureroasă a sânilor	• Băi calde • Duşuri calde şi duşuri răcoroase • Duşuri alternative - de la cald (39-34°C) la răcoros (34-22°C)	În acest caz o mare importanță trebuie acordată relaxării şi procedurilor care favorizează relaxarea. Pe lângă aplicarea procedurilor cu eficiență de moment (cum sunt şiu cele de Hidroterapie) este necesară şi stabilizarea stilului de viață, a dietei, a orelor de activitate şi de somn, a vieții amoroase.
	• Baie completă sau compresă pe sâni cu extract din amestecul de plante: Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) 1 parte Păducel (*Crataegus sp.*) 1 parte Valeriană (*Valeriana off.*) 2 părți Tei (*Tilia sp.*) 3 părți Captalan (*Petasites off.*) 3 părți	
Lipsa senzației la atingerea sânilor	• Băi hipertermice • Băi reci foarte scurte • Duşuri alternative Spălări cu apă rece	Evident, aici este vorba şi de o absență a dinamismului general. Procedurile de Hidroterapie, Masaj şi mai ales exercițiile dinamice şi Psihoterapia vor compensa această deficiență. Înainte de baie se poate face un masaj cu mişcări ceva mai dinamice al sânilor. Se poate aplica şi o compresă cu un extract din acest amestec de plante pe sâni, aplicație care va mări priza de conştiință şi va sensibiliza armonios această zonă.
	• Baie de plante cu amestecul: Cardamon (*Eletaria cardamonum*) 1 parte Scorțişoară (*Eugenia caryophillata*) 1 parte Seminţe de muştar (*Sinapis alba*) 1 parte Frunze de urzică (*Urtica dioica*) 3 părți Cimbrişor (*Thymus serpyllum*) 2 părți Busuioc (*Ocimum basilicum*) 2 părți	
Sâni tari şi dureroşi la atingere	• Băi calde reconfortante • Thalasoterapie - băi în mare cu mişcări relaxante, urmărind detensionarea cât mai completă a corpului şi psihicului	Procedurile posturale, respiratorii şi de masaj vor acționa sinergic cu cele de hidroterapie pentru rezolvarea acestei probleme Pentru un tratament intensiv cu extract de plante este preferabilă folosirea compreselor.
	• Baie completă sau compresă pe sâni cu extract din amestecul de plante: Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) 1 parte Păducel (*Crataegus sp.*) 1 parte Valeriană (*Valeriana off.*) 2 părți Coajă de salcie (*Salix sp.*) 1 parte	

EXERCIȚII POSTURALE ȘI DINAMICE RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUSEȚAREA ZONEI PIEPTULUI ȘI A SÂNILOR

Deficiența	Postura sau procedeul
Hipotrofie mamară (sâni subdezvoltați)	• POSTURA SEMILUNII • POSTURA ENERGIEI VIEȚII • POSTURA COBREI - pentru deblocare afectivă • POSTURA LĂCUSTEI • POSTURA PLUGULUI - mărește eficiența tehnicilor de mentalizare și vizualizare creatoare • POSTURA LUMÂNĂRII • SALUTUL SOARELUI
Hipertrofie mamară (sâni supradezvoltați) asociată cu flascitate	• POSTURA TRIUNGHIULUI • POSTURA SEMILUNII • RETRACȚIA ABDOMINALĂ • POSTURA COBREI • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMÂNĂRII • SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI
Sâni lăsați (flasci)	• POSTURA TRIUNGHIULUI • POSTURA SEMILUNII - ELIMINĂ CIFOZA • POSTURA ENERGIEI VIEȚII • POSTURA COBREI • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA LUMÂNĂRII • POSTURA PODULUI ÎN TENSIUNE • SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI
Sâni inegali ca dimensiuni	• ASANA de elongație pentru torace și coloană • POSTURA TRIUNGHIULUI - corectarea poziției laterale a coloanei (elimină scolioza) • POSTURA COBREI • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMÂNĂRII
Hirsutism	Posturi și procedee pentru controlul stressului: • ASANA de elongație pentru torace și coloană • POSTURA VULTURULUI - facilitează controlul asupra minții • POSTURA SEMILUNII - împreună cu corectarea poziției bazinului diminuează stressurile sexuale, ajută la combaterea dispareuniei și a frigidității

Deficienţa	Postura sau procedeul
	• RETRACŢIA ABDOMINALĂ • POSTURA COBREI - asigură stabilitate afectivă • POSTURA PLUGULUI - facilitează controlul asupra minţii • POSTURA LUMÂNĂRII - rafinează emoţiile Posturi care influenţează benefic activitatea hormonală: • ASANA de elongaţie pentru torace şi coloană • POSTURA SEMILUNII • RETRACŢIA ABDOMINALĂ • SALUTUL SOARELUI - amplifică capacitatea de control asupra întregii fiinţe • POSTURA ARCULUI - conferă bună dispoziţie, calm, control în planul voinţei
Dureri de sâni înainte de ciclul menstrual	• ASANA de elongaţie pentru torace şi coloană • POSTURA MÂINII LA PICIOR • POSTURA SEMILUNII • RETRACŢIA ABDOMINALĂ • POSTURA COBREI • POSTURA OMBILICULUI • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMÂNĂRII • SALUTUL SOARELUI
Hiperexcitabilitatea dureroasă a sânilor	• ASANA de elongaţie pentru torace şi coloană • POSTURA SEMILUNII • RETRACŢIA ABDOMINALĂ • POSTURA ENERGIEI VIEŢII • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMÂNĂRII • SALUTUL SOARELUI
Lipsa senzaţiei la atingerea sânilor	• ASANA de elongaţie pentru torace şi coloană • RETRACŢIA ABDOMINALĂ • POSTURA ENERGIEI VIEŢII • POSTURA ROŢII (PODUL) • POSTURA COBREI • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMÂNĂRII • SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI
Sâni tari şi dureroşi la atingere	• ASANA de elongaţie pentru torace şi coloană • POSTURA SEMILUNII • RETRACŢIA ABDOMINALĂ • POSTURA COBREI • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMÂNĂRII • SALUTUL SOARELUI

Capitolul 15
ARMONIZAREA TALIEI

SEMNIFICAȚIA TALIEI UNEI FEMEI

Silueta feminină este preponderent definită de contrastele dintre talie și umeri și dintre talie și șolduri. Îngroșarea acestei zone (a taliei) este semnul maternității sau al vârstei înaintate, de unde și un bogat conținut asociativ (subconștient mai ales) între dimensiunile și forma acestei zone și procesul misterios al maternității sau al declinului corpului fizic.

Privită din punctul de vedere al fiziologiei secrete bionergetice, această zonă este guvernată de doi centri subtili de forță cunoscuți în yoga sub numele de:

Swadisthana Chakra - centrul activității sexuale, al creativității, al fanteziei, al instinctului de perpetuarea a speciei, al mimetismului social, centru situat la două degete deasupra organelor sexuale.

Manipura Chakra - centrul voinței, al fermității, al calmului, al capacității de control de control, al relațiilor ierarhice, situat la două degete sub ombilic.

În consecință, gradul de armonie al taliei și al abdomenului va fi în relație directă cu starea de armonie a acestor doi centri de forță.

Studiind teoriile emise și constatările făcute de psihanaliză și de medicina psihosomatică, remarcăm că valențele psihice pe care le au cei doi centri de forță menționați se regăsesc perfect în ceea ce femeile simt vis-a-vis de această parte a corpului. Înainte de a detalia, însă, informațiile ce țin de aceste domenii complexe ale psihanalizei și psihosomaticii, vom face un scurt popas în lumea artei pentru a vedea cum a fost văzută de ochiul transfigurator al creatorilor de frumos



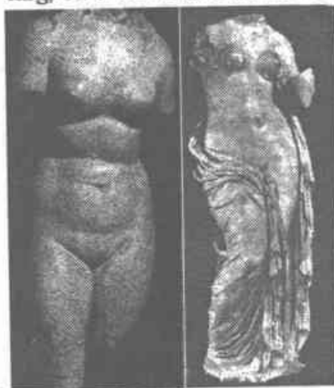
ISIS

această zonă din anatomia femeii.

În Antichitate frumoasele vremii erau în marea lor majoritate reprezentate cu o talie foarte fină, extrem de îngustă, cu o musculatură abdominală ascunsă, care le conferea un aspect deosebit de graţios. O sculptură babiloniană de acum 4000 de ani ne-o înfăţişează pe Isis, zeiţa misterului, a feminităţii (idealizate), cu pieptul şi bazinul proeminent, de o vitalitate expansivă, cu talia extrem de fină, având o curbură identică cu cea a simbolului lunar pe care îl poartă pe creştet. Chipul său ingenuu, exprimând starea de minunare, de bucurie copilărească nestăvilită este în acord cu mijlocul subţire, adolescentin.


ISIS prezentată în aspectul matern, ţinându-l pe Horus în braţe

Alte reprezentări, egiptene, în care Isis este prezentată în aspectul matern, ne-o arată cu un bazin larg, cu o talie clar definită în raport cu corpul, dar cu un abdomen viguros, uşor bombat, simbol al mamei, al femeii împlinite.


Două reprezentări ale AFRODITEI

Dansatoarele egiptene sunt prezentate cu un abdomen plat, o talie ceva mai vag conturată - o expresie a feminităţii mai degrabă adolescentine.

Fiinţele angelice, zeiţa frumuseţii - Afrodita (Venus) din perioada greco-romană sunt înfăţişate ca tinere femei, de o gingăşie aparte, cu un mijloc fin, uneori chiar fragil. Alte zeităţi feminine (cum ar fi Hera, Atena, Artemis) sunt reprezentate ca femei cu un aspect impunător, cu un abdomen bine reliefat, mai mult sau mai puţin suplu, emanând vigoare.

În India diferitele zeităţi feminine, întruchipări ale unor energii divine prezintă o diversitate de forme impresionantă, de la cea a adolescentei la care caracterele feminine şi talia abia încep să se evidenţieze, până la abdomenul bombat, plin al zeiţelor-mamă din care pornesc nevăzute firele care alcătuiesc urzeala întregului Univers.


Talia dezgolită a acestei dansatoare subliniază aspectul de dinamism, mobilitate şi graţie.

Femeile chineze şi japoneze prezentate în stampe şi picturi au un aspect cu totul aparte, zona lor abdominală fiind destul de lipsită (uneori total lipsită)

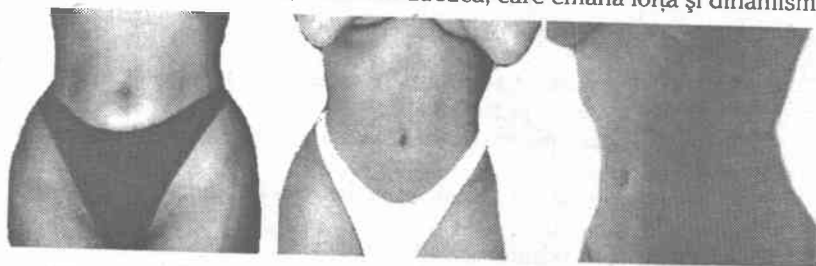
de contur, fiind mai uşor de asociat cu pântecul rotund al unui copil decât cu talia femeilor reprezentate în operele de artă babiloniene, greceşti, egiptene sau indiene.

La arabi, în Evul Mediu femeia este reprezentată cu un mijloc şi un abdomen viguros, la care conturul şi supleţea sunt înlocuite de masivitate şi vitalitate.

În Europa Renaşterii femeile sunt înfăţişate diferit de modelele Antichităţii. La marea lor majoritate abdomenul are o proeminenţă, o moliciune a formei aproape stereotipă. Conturul clar al taliei este substituit de lărgimea bazinului care creează un contrast lin cu parte mediană. Umerii şi sânii sunt o compensare prin subţirimea lor a vitalităţii materne exprimate de abdomen.

Moda Evului Mediu a promovat, totuşi, prin "cumplitele" sale corsete şi alte accesorii feminine similare şi modelul femeii "cu talie de viespe" care se pare că înfierbânta atunci tot atât de mult ca şi acum fantezia masculină.

Trecerea la momentul prezent a fost intermediat de câteva curente ale modei, care în răstimpuri a preferat femeile mai plinuţe. În secolul XX în toată lumea mijloacele de mediatizare, de la micul ecran la panourile publicitare, ne înfăţişează femei cu talii de viespe, şolduri pline care se curbează îndrăzneţ pentru a scoate la iveală picioare lungi şi mai mult sau mai puţin fragile. Curentul cel mai puternic, dacă poate fi numit aşa, este cel al taliilor subţiri (caracteristica lui Vata) şi cu musculatura cât mai bine ascunsă (caracteristică Kapha - tip constituţional opus) - o cerinţă greu de îndeplinit, deoarece de obicei o talie bine definită este asociată cu o musculatură bine reliefată, oarecum atletică, care emană forţă şi dinamism.



Taliile subţiri şi cu musculatura cât mai bine ascunsă - o cerinţă greu de îndeplinit

Gradul de definire al taliei şi al musculaturii abdominale este un indiciu destul de fidel al gradului de dinamizare al unei femei. Evident, nu ne referim aici la femeia indolentă, avidă de cultivarea formei în detrimentul conţinutului şi incultă, care împarte vremea între sălile de sport şi nimicuri frivole, la care este vorba de un fals dinamism. Totuşi, efortul consecvent de a realiza procedurile cuprinse şi detaliate în această lucrare poate aduce în scurt timp pe lângă armonizarea şi conturarea taliei şi a abdomenului şi

trezirea şi amplificarea unor calităţi cum ar fi dinamismul, voinţa, fermitatea, hotărârea, puterea de decizie, rafinamentul erotic, lipsa de inhibiţii.

Sublinierea fină a conturului taliei, relaxarea musculaturii abdominale în perioadele în care ea nu este efectiv solicitată de o muncă fizică este corelată cu eliminarea unor probleme cum ar fi: complexele de inferioritate, inhibiţiile sau frustrările sexuale. Detensionarea zonei abdominale inferioare este una din cheile medicinii psihosomatice pentru rezolvarea unor fixaţii psihice, a unor stări nevrotice.

Importanţa armonizării acestei zone nu poate fi conştientizată cu adevărat până când nu veţi cunoaşte prin experienţă directă impactul psihologic benefic al procedurilor de masaj, cultură fizică medicală, hidroterapie, respiraţie care vizează modelarea abdomenului şi taliei.

Participantele la şedinţele de grup pentru înfrumuseţare au fost la începutul programului intervievate în legătură cu semnificaţia taliei, în continuare, pe parcursul derulării programului, fiind chestionate bisăptămânal despre modul în care ele percep această parte din fiinţa lor. La început răspunsurile la întrebarea "Ce semnifică pentru dumneavoastră ca femeie talia?" au fost foarte diverse; iată câteva dintre ele:

"Pentru mine talia semnifică supleţe, sensibilitate";

"Talia reflectă dinamismul unei femei";

"Talia = Senzualitate (în timp ce la aceeaşi femeie "sânii înseamnă Iubire şi Dăruire" şi picioarele - "Graţie")";

"Talia: gingăşie, fineţe"

"Talia accentuează feminitatea corpului fizic"

"Talia - graţie, eleganţă, supleţe"

"Talia: graţia"

"...." - femeia în cauză nu s-a putut hotărâ asupra nici unei semnificaţii

"Talia - punctul central al feminităţii"

"Talia este esenţială pentru aspectul estetic - mai ales când este vorba de vestimentaţie"

"Talia semnifică supleţea ("dacă este cazul") şi este o punte de trecere de la inferior spre superior"

"Talia = puterea de a transforma"

"Talia - motivul cercului"

"Talia ... ceva ce poate înfrumuseţa o femeie (acelaşi răspuns a fost dat şi referitor la semnifcaţia sânilor şi a picioarelor)"

După cum se poate observa răspunsurile, cu excepţia celor timide sau vagi, se centrează în jurul câtorva idei fundamentale referitoare la:

- procesul transformării - văzut ca trecerea de la inferior spre superior (o intuiţie a aspectului transformator specific centrului Manipura Chakra, care guvernează această zonă)

- calitatea de "mobil" - nuanțată ca grație, flexibilitate, elasticitate
- aspectul de rafinament senzual-erotic - exprimat prin termeni cum ar fi finețe, gingășie, delicatețe, suplețe, etc. (este de un aspect ce ține de Swadisthana Chakra - centrul erotismului, al doilea centru care guvernează acestă zonă)

Câteva săptămâni mai târziu, după ce au fost angrenate zilnic: automasajul taliei și al abdomenului, posturile pentru armonizarea taliei, exercițiile de respirație abdominală, semnificațiile și conotațiile psihologice ale acestei zone au fost mult mai clar conturate pentru femeile care au urmat acest program de înfrumusețare. Cele care au reușit să facă exercițiile indicate zilnic, cu consecvență și atente (într-o anumită măsură măcar) la ceea ce fac au relatat că se simt mult mai mobile, mai adaptabile în relațiile cu ceilalți oamenii. Atunci când au definit modul în care se simțeau după mai multe zile de lucru concentrat pe această zonă au folosit expresii: ca "agilitate", "forță", "suplețe", "mobilitate".

Nu au lipsit nici aplicațiile practice la această descoperire a unei noi dimensiuni a propriei individualități, pe care participantele și-au relevat-o prin lucrul intensiv asupra acestei regiuni a corpului. Creșterea vitezei de reacție[1], mărirea voinței, eliminarea unor complexe de inferioritate și stresuri le-a permis să acționeze în relațiile cu superiorii ierarhici, cu partenerii, cu persoanele cu care erau în raporturi mai strânse într-un mod care a spulberat multe blocaje. Relațiile de subordonare artificial menținute până atunci, barierele în comunicarea cu colegii, complicațiile generate de convenționalism și persuasiune au fost spontan risipite. Multe au observat, pe lângă simplificarea și îmbunătățirea relațiilor inter-umane, și o creștere a eficienței la locul de muncă.

Un element deloc de neglijat a fost dinamizarea simțului umorului conex cu lucrul pe această zonă. De exemplu, toate ședințele colective de respirație abdominală s-au transformat spontan pe alocuri în ședințe colective de râs - întotdeauna cu motiv - această bună dispoziție menținându-se pe parcursul zilelor următoare.

Elasticitatea, transformarea, suplețea - noțiuni pe care multe femei le asociau intuitiv cu zona taliei - au fost experimentate gradat ca și calități psihice în timpul demersurilor de armonizare și înfrumusețare.

Sunt, însă, numeroase și cazurile în care femeile nu reușesc să simtă prea mult (sau cum ele însele se exprimă "mare lucru") atunci când

---

1 Un exemplu concret și destul de hazliu al acestei creșteri a vitezei de reacție ni l-a oferit o participantă care inițial avea o fire mai domoală, mai lentă, cu unele nuanțe onirice. Iată, pe scurt, exemplul personal pe care ea l-a dat: ".. Mi-am dat seama că ajunsesem deja în stația la care voiam să cobor din troleibuz. Altădată aș fi mers încă o stație și apoi aș fi coborât. Acum, am făcut un salt de pe scaun și în câteva secunde am ajuns jos. Abea după ce am am mai făcut câțiva pași mi-am dat uimită seama de ceea ce am făcut și de rapiditatea de modul foarte hotărât în care am acționat și am rămas foarte uimită."

acționează asupra taliei și a abdomenului. La masaj, care este cea mai directă metode de explorare, de simțire a propriului corp, relativ multe de femei nu au găsit nici o satisfacție (mai ales în primă fază) atunci când au "lucrat" pe zona taliei. Prin comparație cu regiunea sânilor, unde mai mult de 90% din femei au simțit clar dinamizare afectivă și legătura directă între această parte anatomică și anumite aspecte distincte de ordin psihic, talia a fost mult mai vag sesizată de multe femei. Datorită faptului că nu simțeau nici o plăcere, nici o satisfacție atunci când se masau unele dintre participante nu și-au mai găsit motivația de a continua demersurile începute. Aceasta a făcut să fie mai estompată percepția asupra acestei zone. O parte din rezultatele benefice, mai ales cele din sfera erotismului, care este direct influențat prin acțiunea acestei zone, au fost și mai dificil de obiectivat datorită dificultății multor femei de a-și exprima percepțiile directe din acest domeniu delicat.

Se remarcă astfel că pe măsură ce ne îndepărtăm (spațial) de cei doi poli ai conștiinței umane numiți minte și inimă, corpul și aspectele sufletești legate de diferitele zone ale sale sunt tot mai greu de remarcat și de controlat. Aceasta este o situație paradoxală dacă ne gândim la faptul că în ziua de azi problemele ce țin de planul erotic, de relațiile inter-umane, de planul social sunt puternic grevate de inerție, prejudecăți, impulsuri instinctuale.

Evident și în studiul nostru universul reprezentat de corpul feminin a scos la iveală doar o parte din imensa vastitatea alcătuită de această interferență dintre minte, psihic, vitalitate și această aparent strict materială parte a trupului pe care o numim "talie".

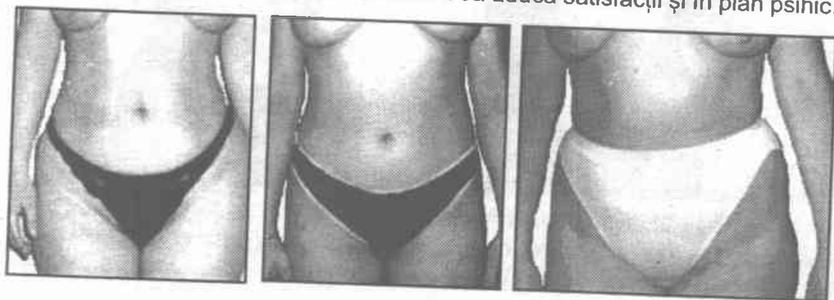
Prin metodele practice, sistematic prezentate la partea de terapie, vă propunem o incursiune în propriul dumneavoastră univers pornind de la înfrumusețarea unei zone definitorii pentru forma femeii: talia.



DEFICIENȚE FRECVENTE LA NIVELUL TALIEI

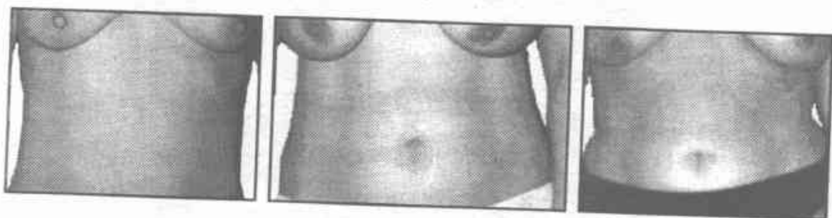
TALIA UNIFORM ÎNGROȘATĂ - această deficiență apare cel mai frecvent pe fondul supraponderalității, al sedentarismului sau al unei supradezvoltări a acestei zone în cazul sportului de performanță.

Tratamentul este unul de reechilibrare, incluzând dietoterapie, exerciții fizice posturale, masaj, fitoterapie. În cazurile de sedentarism sau obezitate se urmărește dinamizarea întregii ființe prin exerciții fizice, hidroterapie, cure de teren și un stil de viață activ de natură să aducă satisfacții și în plan psihic.



TALIA ÎNGROȘATĂ CA SIMPTOM AL UZURII - această deficiență apare ca o consecință a unui stil de viață (determinat de activitate, de odihnă, de alimentație, de relațiile inter-umane, de activitatea sexuală) dezordonat, necorespunzător. Pe lângă îngroșarea taliei, apare de obicei și flascitatea; pielea are un aspect îmbătrânit, lipsit de prospețime și strălucire.

Tratamentul pentru această deficiență este unul de reîntinerire, incluzând o alimentație pură, exerciții fizice, proceduri de hidroterapie, masaj, exerciții de respirație, relaxare, etc.

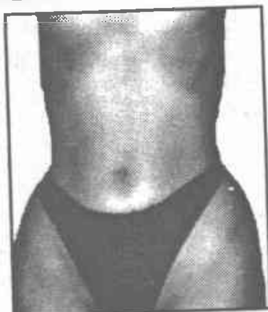


DEPUNERILE NEUNIFORME DE ȚESUT ADIPOS ȘI GRĂSIME PE ZONA TALIEI ȘI PE ABDOMEN - apar ca o consecință a unei alimentații și a unui stil de viață dezordonat. Cel mai frecvent se confruntă cu această deficiență femeile care țin cure drastice de slăbire urmate de reîngrășări rapide, care mănâncă mult seara, mestecând inconștient (în timp ce citesc, conversează ori se uită la televizor).

Regularizarea stilului de viață, luarea meselor la ore fixe, executarea zilnică a exercițiilor fizice recomandate sunt remediul pentru această deficiență.

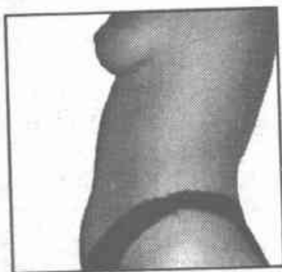
Femeile care sunt slabe şi vor să crească rapid în greutate nu trebuie să uite de exercițiile fizice de modelare a corpului, care sunt esențiale pentru evitarea unei îngrăşări neuniforme, dizarmonioase.

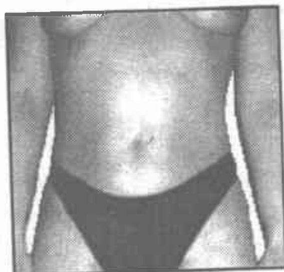




DEPUNERILE ABDOMINALE PERIOMBILICALE - sunt specifice femeilor care au probleme digestive, biliare şi hepatice, mai ales atunci când acestea apar pe un fundal psihic tensionat, caracterizat de iritabilitate, frustrare, mânie.

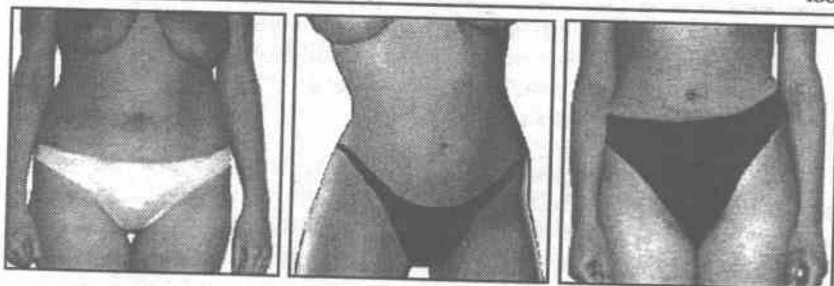
Tratamentul cel mai rapid este prin exerciții fizice şi masaj. Tratamentul cu efectele cele mai stabile în timp include o alimentație corespunzătoare, proceduri de dietoterapie, hidroterapie, tehnici de respirație, de relaxare, etc. şi vizează şi eliminarea problemelor de ordin psiho-mental care a dus la această stare de lucruri.





TALIA INSUFICIENT CONTURATĂ - este specifică femeilor sedentare, datorându-se fie unei supraabundențe de depuneri pe zona abdominală, fie unei insuficiente dezvoltări a musculaturii abdominale, de cele mai multe ori problema fiind generată de ambele cauze.

Cel mai rapid tratament este masajul, combinat cu procedurile de hidroterapie şi exercițiile fizice, mai ales cele posturale.



MUSCULATURA ABDOMINALĂ CONTRACTATĂ - apare ca reacţie la dozele prea mari şi repetate de stres.



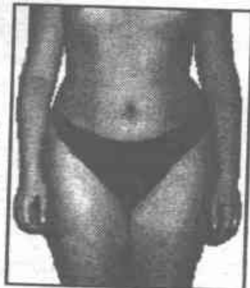
Soluţia pentru rezolvarea acestei situaţii este exersarea îndelungată şi perseverentă tehnicilor şi procedeelor de relaxare, a tehnicilor de respiraţie, efectuarea masajului şi a procedurilor de hidroterapie indicate pentru combaterea efectelor stresului.

O alimentaţie regulată, folosirea plantelor care reduc stresul sunt o premiză necesară pentru începerea unui tratament eficient de eliminare a acestei probleme.

ABDOMENUL MĂRIT (UMFLAT) DATORITĂ GAZELOR INTESTINALE - apare datorită distensiei gazelor în colon (intestinul gros). Cauzele acestei distensii sunt fermentaţiile glucidelor (apare mult dioxid de carbon) sau a protidelor (apare mult amoniac), dar şi gastroenteritele şi toxiinfecţiile alimentare. Balonarea poate predomina în epigastru (dacă stomacul este destins) sau poate să se repartizeze mai mult sau mai puţin omogen în abdomen, dacă gazele se află în intestin.

Multe din tulburările digestive care duc la formarea gazelor intestinale sunt cauzate de dezordini de ordin psihic, stres, care se repercutează rapid asupra corpului.

Tratamentul este atât paleativ - utilizând plante carminative, procedee rapide de eliminare a gazelor - cât şi cauzal, urmărind eliminarea tulburărilor digestive, eliminarea cauzelor de ordin psihic prin controlarea conştientă şi reducerea nivelului de stres.



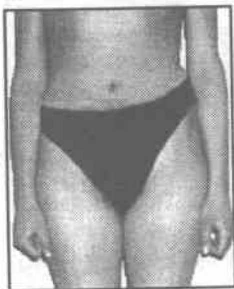
ABDOMENUL MĂRIT CA URMARE A SUPRAALIMENTĂRII - este caracteristic femeilor cu un apetit foarte puternic, avide de gust, care nu mestecă suficient, dar în schimb consumă mari cantităţi de hrană la o masă. În aceste condiţii abdomenul se măreşte şi capătă un aspect

caracteristic, chiar dacă greutatea se menţine în limite rezonabile.

Soluţia este hrănirea conştientă, mestecatul lent şi îndelungat şi, mai ales, reglarea apetitului prin: împlinire afectivă, exerciţii posturale şi de respiraţie, management al stresului.

ABSENŢA CONTRASTULUI DINTRE BAZIN ŞI TALIE - apare fie datorită îngroşării taliei, fie a unui bazin insuficient dezvoltat, neacoperit de straturile moi specific feminine şi, uneori, din ambele cauze.

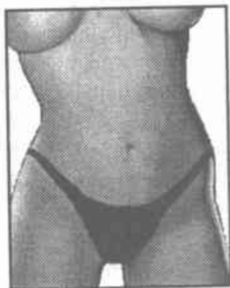
Soluţia pentru combaterea acestei deficienţe este adoptarea unei alimentaţii şi a unui tratament cu plante revigorant, care să accentueze caracterele feminine, efectuarea automasajului şi exerciţii fizice pentru conturarea şi modelarea taliei, revigorare şi creşterea în greutate - acolo unde este cazul.



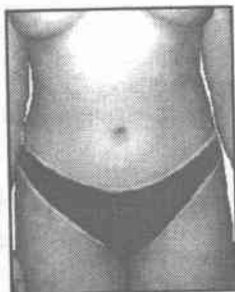
Absenţa contrastului între bazin şi talie

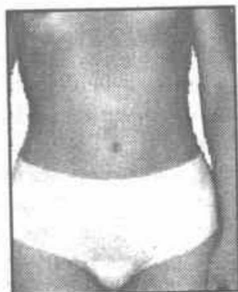


Insufucientă talie şi bazin



Talie insuficient dezvoltată





Insuficienta dezvoltare a taliei şi lipsa contrastului dintre talie şi bazin.

FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI ȘI ABDOMENULUI

Nota 1. Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel: se macină fin cu o râșniță electrică (plantele fiind uscate în prealabil); dacă după ce au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10 -15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea se degradează și își pierde forța curativă în contact cu aerul.

Nota 2. Infuzia în două trepte pentru uz intern se obține astfel:

♦ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă călduță (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

♦ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;

♦ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Pentru uz extern infuziile se vor face mai concentrate - 3-4 lingurițe de pulbere la 100 ml. de apă.

Pentru rădăcini - după macerarea la rece se face un decoct (și nu infuzie ca la frunze și părțile aeriene) cu pulberea rămasă după filtrare, fierbându-se planta în 150 ml. de apă timp de 5-20 minute.

Deficiența	Plante	Observații
Talia uniform îngroșată	Intern - se recomandă plante care să regleze pe ansamblu procesele de asimilație și care să favorizeze o stare generală de dinamism, vioiciune, permițând astfel o armonizare la acest nivel și pe ansamblu: Păpădie (*Taraxacum off.*) Trei frați pătați (*Viola tricolor*) Rostopască (*Chelidonium majus*) Pelin (*Artemisia absinthum*) Salvie (*Salvia off.*) Mărar (*Anethum graveolens*) Se combină plantele în părți egale; se administrează o jumătate de linguriță de pulbere din acest amestec de 6 ori	Este necesar să corelați tratamentul cu plante cu forme directe de tratament cum sunt exercițiile fizice (mai ales cele dinamice), masajul și automasajul, dietoterapia, hidroterapia. Tratamentul fitoterapeutic trebuie urmărit continuu, fără întreruperi. Dacă există posibilitatea,

Deficienţa	Plante	Observaţii
	pe zi. Tratamentul se menţine minim 60 zile. **<u>Extern</u> :** Se recomandă ca soluţii de masaj -extractele rubefiante din: ardei iute (*Capsicum annum*), hrean (*Armoracia Rusticana*), muştar (*Sinapis alba, S. nigra*) -extractele astringente din coajă de salcie (*Salix sp.*), coada racului (*Potentilla anserina*), salvie (*Salvia off.*) -suc de lămâie cu tot cu coajă, suc de grepfrut cu tot cu coajă	puteţi înlocui pulberea de plante cu un amestec de tincturi din aceleaşi plante.
Talia îngroşată ca o consecinţă a uzurii fizice şi psihice [1]	**<u>Intern</u>** - se recomandă plante care să normalizeze activitatea vegetativă şi neuro-endocrină. Pentru a acţiona mai puternic sunt necesare plante diuretice, diaforetice şi depurative, care să permită o purificare la nivel global, pregătind "terenul" pentru procesele de regenerare şi întinerire Trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) Pir (*Agropyrum repens*) Coajă de salcie (*Salix sp.*) Rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*) Anghinare (*Cynara scolymus*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratamentul se menţine minim 40 zile. **<u>Extern</u> :** Se recomandă ca soluţii de masaj -sucurile de pulpă de grepfrut, lămâie, mere -extractele hidroalcoolice de coada racului (*Potentilla anserina*), muşeţel (*Matricaria chamomilla*), iederă (*Hedera helix*)	Terapiile pentru combaterea acestei deficienţe trebuie să fie de lungă durată şi concertate. Se va urmări în consecinţă, în paralel cu tratamentul fitoterapeutic aplicarea consecventă a dietoterapiei, a exerciţiilor fizice şi respiratorii. De un foarte mare ajutor este şi hidroterapia şi masajul, terapii pe care le veţi găsi detaliate tabelar pentru tratamentul acestei deficienţe.

1 Pentru a da un reper mai concret asupra acestui tip de uzură vom preciza că la acest tip de deficienţă uzura apare ca urmare a unui regim de viaţă caracterizat de excese de muncă, alimentare (atât în sensul alimentaţiei prea abundente, cât şi al subnutririi pe anumite perioade), excese de efort fizic. Din punct de vedere psihic, premizele de natură

Deficienţa	Plante	Observaţii
Depuneri neuniforme de ţesut adipos şi grăsime pe zona taliei şi pe abdomen	**Intern** - se recomandă plante care să stabilizeze apetitul, să normalizeze şi să regularizeze activitate psihică, pe ansamblu să ajute la eliminarea urmelor lăsate de un stil de viaţă insuficient ordonat şi adaptat la structura proprie. Pir (*Agropyrum repens*) Coajă de cruşin (*Rhamnus frangula*) Fenicul (*Foeniculum vulgaris*) Rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*) Frunze de ţelină (*Apium graveolens*) Creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratamentul se menţine minim 90 zile. **EXTERN** Se recomandă ca soluţii de masaj -extractele rubefiante din: ardei iute (*Capsicum*), hrean (*Armoracia Rusticana*), muştar (*Sinapis alba, S. nigra*) -unguentele de coada calului (*Equisetum arvense*), iederă (*Hedera helix*)	De obicei, neregularităţile şi disproporţiile în structura fizică sunt şi o consecinţă a unei alimentaţii haotice, forţate, combinată cu lipsa unei activităţi fizice care să modeleze adecvat corpul. In consecinţă, se va pune un accent deosebit şi pe dietoterapie şi pe exerciţiile fizice, care vor modela corpul concomitent cu mărirea vitalităţii (concretizată prin creşterea masei corporale).
Talie insuficient conturată	**Extern** Se recomandă ca soluţii de masaj - extractele rubefiante din: ardei iute (*Capsicum annuum*), hrean (*Armoracia rusticana*), muştar (*Sinapis alba, S. nigra*) - extracte hidroalcoolice (tincturi) de salvie (*Salvia off.*), coriandru (*Coriandrum sativum*), coajă de lămâie (*Citrus limonium*), iederă (*Hedera helix*) - sucuri de lămâie (*Citrus limonium*), cătină (*Hippophae rhamnoides*)	Tratamentul fitoterapeutic va fi corelat cu dietoterapia (detaliată tabelar pentru rezolvarea acestei probleme). Mijloace foarte directe şi eficiente (pe termen ceva mai scurt) care vor fi aplicate concomitent cu dietoterapia şi fitoterapia sunt masajul şi hidroterapia.

să producă acest tip de agravare sunt stressul prelungit, manifestarea unor stări psihice cum ar fi mânia, enervarea şi iritarea.

Deficiența	Plante	Observații
Musculatura abdominală insuficient dezvoltată și definită	Intern – se recomandă plante care să mărească capacitatea de efort și să stimuleze dezvoltarea armonioasă a musculaturii din această zonă: Crucea pământului (*Heraclea spondyllium*) Mărar (*Anethum graveolens*) Cătină (*Hippophae rhamnoides*) Rădăcină de urzică (*Urtica dioica*) Sunătoare (*Hypericum perforatum*) Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 90 zile.	Exercițiile fizice și respiratorii specifice au un rol hotărâtor în rezolvarea acestei probleme. Alte terapii: dietoterapia, hidroterapia, masajul vin să susțină la fel ca și fitoterapia aceste eforturi, având în același timp o acțiune modelatoare.
Musculatură abdominală contractată	Intern - se administrează plante care să combată stresul, care este principala cauză a contracturii musculare nejustificate: Tei (*Tilia sp.*) Mentă (*Mentha viridis*) Captalan (*Petasites off.*)[1] Lavandă (*Lavandula off.*) Busuioc (*Ocimum basilicum*) Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 21 de zile.	Efectul acestor plante poate fi sporit aplicând în același timp exercițiile de relaxare conștientă, procedurile de hidroterapie detensionante, exercițiile respiratorii de control al stresului. La 15-30 de minute după administrarea plantelor este momentul potrivit pentru aplicarea acestor metode.
Contractura cronică a musculaturii abdominale	Intern - se recomandă plante care să favorizeze o mai bună relaxare, un somn profund și odihnitor, o liniștire accentuată în plan psihic: Talpa gâștii (*Leonurus cardiaca*) Valeriană (*Valeriana off.*) Hamei (*Humulus lupulus*) Sulfină (*Melilotus off.*) Sunătoare (*Hypercum perforatum*) Se combină plantele în părți egale; se administrează o linguriță de pulbere din acest amestec de 3 ori	Exercițiile de control a stresului prin respirație, de control mental, de psihoterapie sunt un ajutor prețios pentru tratamentul cu plante. De bază va fi în acest caz relaxarea, care va fi exersată și aplicată cu consecvență, mai

1 De la captalan se folosesc frunzele; în lipsa acestei plante se poate face o înlocuire cu cimbrișor (Thymus serpyllis)

Deficienţa	Plante	Observaţii
	pe zi. O doză se ia seara înainte de culcare. Tratamentul se menţine minim 90 zile.	ales la câteva minute după ingerarea amestecului de plante.
Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale	**Intern** - se recomandă plante stimulente digestive şi carminative: Anghinare (*Cynara scolymus*) Rostopască (*Chelidonium majus*) Chimen (*Carum carvi*) Fenicul (*Foeniculum vulgaris*) Cimbrişor (*Thymus serpyllis*) Sunătoare (*Hypericum perforatum*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest înainte de masă cu 10 minute. Facultativ se poate lua şi la sfârşitul mesei sau 30 de minute după aceea.	In acest caz sunt indispensabile alimentaţia corectă, adecvată necesităţilor individuale, exerciţiile de respiraţie şi de relaxare.
Abdomen mărit ca urmare a supra-alimentării	**Intern** - se recomandă plante reglatoare ale apetitului (balsamice): **Rp.1** Coada racului (*Potentilla anserina*) Trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) Valeriană (*Valeriana off.*) Se combină plantele în părţi egale; se ia o linguriţă din acest amestec cu 10 minute înainte de masă. **Rp.2** Lavandă (*Lavandula off.*) Tei (*Tilia sp.*) Sulfină (*Melilotus off.*) Roiniţă (*Melissa off.*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 3 ori pe zi.	Controlul apetitului, a dorinţei de a mânca implică şi o priză de conştiinţă asupra subtilelor mecanisme sufleteşti prin intermediul psihoterapiei. Mentalizarea pozitivă, controlul continuu al planului psihic prin intermediul respiraţiei şi al tehnicilor de relaxare vine în întâmpinarea tratamentului cu plante, care este un bun suport pentru armonizarea prin aceste tehnici.

DIETOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
Talia uniform îngroșată	• înlocuirea unei mese cu dragoste • cura cu sucuri și crudități • cura cu tije de păpădie • cura cu polen • cura cu mere • cura cu oțet de mere • infuzii amare și infuzii medii amare • cu moderație: infuzii astringente și infuzii picante • cura cu sucuri amare sau amărui de citrice și cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) • cura cu drojdie de bere • regimul nr. 7 al doctorului Oshawa • postul negru • sâmburi de caisă • orez încolțit, semințe de soia încolțite	Alimente contraindicate: • carne și preparate din carne • grăsimile în general • zahărul alb, rafinat • prăjituri, produse de patiserie, înghețată • paste făinoase, creme • ciocolata • margarina • pizza, produsele cu foi grase • dulciurile, produsele de cofetărie Alte recomandări: Nu se mănâncă la ore târzii. Nu se consumă alte alimente între două mese. Mestecatul se face lent și îndelung, așa încât să se ajungă mai repede la sațietate.
Talia îngroșată ca o consecință a unui stil de viață necorespunză-tor, a uzurii fizice și psihice [1]	• cura cu sucuri și crudități • cura cu tije de păpădie • cura cu ulei de floarea soarelui • cura cu mere • cura cu struguri • regimul nr. 7 al doctorului Oshawa • postul negru cu multă apă (cu condiția să nu existe contraindicații la aportul	Alimente contraindicate: • carnea și produsele din carne • alimentele prăjite, prelucrate termic în mai multe faze • zahărul rafinat, produsele cu zahăr rafinat • alimentele foarte bogate în grăsimi dulciurile (mai ales

1 Pentru a da un reper mai concret asupra acestui tip de uzură vom preciza că la acest tip de deficiență uzura apare ca urmare a unui regim de viață caracterizat de excese de muncă, excese alimentare (atât în sensul alimentației prea abundente, cât și al subnutririi pe anumite perioade), de efort fizic. Din punct de vedere psihic premizele de natură să producă acest tip de agravare sunt stressul prelungit, manifestarea unor stări psihice cum ar fi mânia, enervarea, iritarea.

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
	excesiv de lichide în organism) • cura cu drojdie de bere • cura cu polen • cura cu tărâțe numărul 1 și cura cu tărâțe numărul 2 • cura cu sucuri amar-astringente • infuzii amare și infuzii medii amare • infuzii acre	atunci când ele constituie pe anumite perioade alimentul principal [1]) • margarina de orice tip • supele concentrate, fulgii conservați prin iradiere • alimentele cu îndulcitori, conservanți și amelioratori de aromă sintetici Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici: icrele, produsele bogate în grăsimi, ciocolata și cremele, conservele de orice tip.
Depuneri neuniforme de țesut adipos și grăsime pe zona taliei și pe abdomen	Tratamentul se va desfășura în două faze: **Faza 1** - se alege un regim alimentar adecvat tipului constituțional și se fac anumite cure de purificare, de ușurare, de eliminare a toxinelor și a depunerilor inestetice: • postul negru • cura cu sucuri amare sau amărui de citrice • cura cu lămâi • cura cu sucuri și crudități • cura cu sucuri amare sau amărui de citrice și, eventual, cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) • cura cu polen • cura cu ulei de floarea soarelui • cura cu struguri • infuzii medii amare	Mesele luate la ore nepotrivite, prea copioase, Servite în timpul vizionării unor emisiuni la televizor, a discuțiilor, visării cu ochii deschiși sunt una din principalele cauze ale acestei deficiențe. Suplimentele alimentare luate între mese sunt o altă cauză a îngrășării neuniforme. Dintre alimentele care consumate cu predilecție produc acest tip de deficiență menționăm: • zahărul rafinat și dulciurile, mai ales înghețata și cremele • pastele făinoase • carnea și produsele din carne

1 S-a remarcat că la femeile care consumă multe dulciuri în timpul zilei, fie că e vorba de ciocolată, cremă de ciocolată, bomboane sau napolitane sunt predispuse la apariția obezității și a tulburărilor vasculare. Consumul preponderent de dulciuri dezechilibrează activitatea endocrină.

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
	• infuzii acre • sâmburi de caisă • semințe încolțite și tinere plantule de orez, ovăz, lucernă **Faza 2** - se adoptă un regim de vitalizare echilibrat corelat cu exerciții fizice și alte proceduri care să permită o conturare armonioasă a corpului și în special a taliei și zonei abdominale. • alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, semințe de floarea soarelui, unt • cura de vitalizare • cura cu polen • cura cu drojdie de bere • uleiuri naturale vegetale de măsline, floarea soarelui, porumb, nuci, arahide • cura cu sucuri de acre citrice - în primele zile, apoi - cura cu sucuri de citrice dulci • infuzii dulci Pentru reușita acestui demers este necesar ca mesele să fie luate zilnic la ore fixe. Intre mese nu se consumă alte alimente. Alimentele trebuie să fie compatibile între ele și în combinații care să le facă ușor digerabile	• margarina și grăsimea animală.
Depuneri abdominale peri-ombilicale	• cura cu sucuri de citrice dulci și mai ales cea cu sucuri de citrice astringente • cura cu tije de păpădie • cura cu drojdie de bere • infuzii astringente • infuzii medii amare • postul negru cu multă apă • cura cu sucuri și crudități • cura cu struguri	Alimente contraindicate: • carnea și preparatele din carne • alimentele grase, prăjite • mâncărurile prea condimentate, prea sărate, prea acre • oțetul artificial • supele concentrate • alimentele cu compuși sintetici, în general

Deficienţa	Cure şi alimente	Alimente contraindicate
Talie insuficient conturată	Curele şi alimentele indicate pentru rezolvarea acestei deficienţe vor fi corelate cu exerciţii fizice, masaj şi alte proceduri care să catalizeze procesul de transformare. Iată câteva indicaţii: • cura cu sucuri şi crudităţi - se recomandă femeilor cu predispoziţii spre sedentarism, obezitate, somnolenţă, care au boli de uzură şi mai ales care au avut o alimentaţie bogată în carne, grăsimi şi alimente conservate • cura cu tije de păpădie - se recomandă la femeile care au frecvent stări de somnolenţă, care se confruntă cu indigestie, cu probleme ale bilei şi ficatului • cura cu sucuri amare sau amărui de citrice şi infuziile amare - pentru combaterea stărilor de inerţie, de moleşeală şi lene • cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) şi infuziile astringente - pentru femeile cu mari depuneri de ţesut adipos, cu un apetit mare pentru dulciuri, sucuri, mâncăruri suculente • cura cu mere - pentru femeile care vor să elimine rapid straturile suplimentare de pe abdomen [1]. • cura cu sucuri şi crudităţi - se recomandă femeilor cu vitalitate mare cu exces de masă corporală • cura cu sucuri amărui de citrice şi cura cu struguri - se recomandă celor care au un apetit foarte intens (celebra "foame tăioasă")	Există o serie de alimente care au "darul" de a îngreuia corpul de a-i lua din graţia şi supleţea sa naturală. Dintre acestea menţionăm: • carnea, mai ales carnea de porc, vită şi vânat • zahărul alb, rafinat • untura • prăjituri, produse de patiserie, îngheţată • paste făinoase, creme • ciocolata • margarina • alimentele fierte mai mult de 3 ore • alimentele în curs de alterare, lipsite de savoare • alimentele prea sărate, prea condimentate • supele concentrate • orice produs care conţine substanţe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, colorare • fulgii conservaţi prin iradiere

1 Trecerea de la alimentaţia pe bază de mere la cea normală se face treptat. Evident, după încheierea curei nu se pune problema reluării alimentaţiei şi a obiceiurilor alimentare de până atunci.

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
Musculatură abdominală contractată	Pentru rezolvarea acestei probleme mai eficientă decât o alimentație rigidă este o alimentație judicioasă, care să fie în același timp nutritivă, să respecte un orar avantajos pentru echilibrul psihic, să aducă în ființă o energie echilibrantă, ușor de controlat și direcționat. • regimul nr. 7 al doctorului Oshawa - recomandat mai ales temperamentelor deosebit de influențabile, sensibile, care sunt dominate de ceea ce se află în exterior, de inhibiții și frustrări • cura cu mere - recomandată mai ales femeilor care complexate de excesul de greutate, de aspectul lor fizic mai greoi tind să-și crispeze musculatura abdominală • cura cu polen - conferă un plus de energie și control, care sunt de mare folos în rezolvarea acestei probleme • cura cu tije de păpădie - este recomandată mai ales femeilor care datorită stresului au tulburări cum ar fi: indigestia, starea de vomă, tulburările biliare, constipația • condimentele carminative: coriandru, anason, fenicul, chimen, oregano, cimbru, cimbrișor, cuișoare - sunt recomandate pentru femeile la care stresul se manifestă și prin tulburări cum ar fi aerofagia, gazele intestinale, colicile abdominale, diareea. Următoarele alimente sunt eficiente pentru rezolvarea acestei deficiențe prin aportul de vitamine naturale care îmbunătățesc activitatea sistemului nervos: • cura cu drojdie de bere • cura cu germeni de grâu • cura cu tărâțe de grâu numărul 1,	Alimente contraindicate: • carnea și produsele din carne [1] • brânzeturile obținute prin fermentație • alimentele prea sărate, prea condimentate • supele concentrate • orice produs care conține substanțe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, a culorii Alte recomandări: Se evită mâncatul în stări psihice dizarmonioase cum ar fi cea de îngrijorare (prelungită și intensă), teamă, mânie, iritare, furie, anxietate.

1 În carne se găsesc o serie de substanțe folosite de organismul animalului sacrificat ca "semnalizatori de stres". O parte dintre aceste substanțe nu sunt distruse prin preparare termică și ajung în organismul uman unde crează reacții de stress artificiale.

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
	tărâțele de orez • portocalele, sucurile de portocale (mai ales sucurile cu tot cu coajă) • semințele de lucernă încolțite • algele • lăptuca	
Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale	• condimentele carminative - se iau înainte de masă - 1 vârf de cuțit de pulbere și se pot adăuga și în mâncăruri. Iată câteva dintre ele: coriandru, anason, mărar (semințe), fenicul, chimen, oregano, sovârf, cimbru, cimbrișor, cuișoare, rozmarin, măghiran, enibahar, scorțișoară, nucușoară • cura cu sucuri de citrice amare sau amărui, cura cu sucuri de citrice picant-astringente (se prepară cu tot cu coajă) - se recomandă pentru rezolvarea unor probleme cum ar fi indigestia, digestia lentă, hipoaciditatea, anumite tipuri de gastrită • infuzii astringente se recomandă mai ales pentru tratamentul fermentațiilor intestinale • infuzii picante • infuzii aromatice cu efect carminativ și calmant • cura cu ulei de floarea soarelui	Alimente contraindicate: • alimentele indigeste, grele, vechi, în curs de alterare • mâncărurile fierte pe jumătate, apoase, insuficient omogenizate • alimentele care simțiți că sunt incompatibile cu tipul dumneavoastră de digestie Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici: • laptele (se va consulta rețeta nr.7) • fructele necoapte leguminoasele: lintea, mazărea, fasolea (vor fi eventual condimentate cu cimbru, chimen, cimbrișor)
Abdomen mărit ca urmare a supra-alimentării	• înlocuirea unei mese cu dragoste • postul negru • cura cu mere • regimul nr. 7 al doctorului Oshawa • infuzii astringente • cura cu sucuri picant-	Alimente contraindicate: • carne și preparate din carne • grăsimile în general • zahărul alb, rafinat • prăjituri, produse de patiserie, înghețată

Deficiența	Cure și alimente	Alimente contraindicate
	astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) • cura cu sucuri amare sau amărui de citrice • infuzii aromatice cu efect sedativ • cura cu sucuri și crudități • varierea cantității de hrană (vezi rețeta nr.7)	• paste făinoase, creme • ciocolata • margarina • pizza, produsele cu foi grase • dulciurile, produsele de cofetărie Alte recomandări: Nu se mănâncă la ore târzii. Nu se consumă alte alimente între două mese. Hrana se mestecă lent și îndelung.
Abdomen mărit postsarcină	• cura cu tije de păpădie • cura cu polen • postul negru • cura cu drojdie de bere • infuzii astringente • cura cu sucuri picant-astringente de citrice (se prepară cu tot cu coajă) • cura cu lămâi • semințele încolțite de lucernă • miezul sâmburilor de caisă	
Absența contrastului dintre bazin și talie	• uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui • cura cu polen • alimente vitalizante: nuci, alune, arahide, boabe de soia, făină de soia, soia texturată, semințe de floarea soarelui, unt • cura de vitalizare • cura cu germeni de grâu încolțit • cura cu drojdie de bere • infuzii dulci	Alimente contraindicate: • alimentele grele, foarte dificil de digerat cum ar fi carnea, prăjelile, alimentele fierte mai mult de 3 ore - pot produce indigestii, intoxicări, tulburări ale eliminării, care compromit procesul de vitalizare armonioasă • alimentele conservate, alimente cu mulți compuși sintetici pentru aromatizare, corectare de gust, conservare, etc.

MASAJUL PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI ȘI ABDOMENULUI

ATENȚIE - MASAJUL PE ABDOMEN SE FACE ÎNTOTDEAUNA ÎN SENSUL ACELOR DE CEASORNIC ; NICIODATĂ NU SE FAC MANEVRE DE MASAJ PE OMBILIC; ÎN ZONA ABDOMINALĂ NU SE FAC NICIODATĂ MANEVRE DURE CUM AR FI FRICȚIONAREA FOARTE PROFUNDĂ, FRĂMÂNTAREA, TAPOTAMENTUL

Deficiența	Plante	Observații
Talia uniform îngroșată	• Fricționări puternice pe zonele laterale • Frământări energice pe zonele laterale • Ciupituri - se execută pe întreg conturul taliei • Tragerile și pensările - se execută doar atunci când pielea s-a încălzit și s-a elasticizat datorită celorlalte manevre de masaj • Mersul în cută - se face pe zonele laterale și pe conturul taliei	Masajul de încălzire se face prin efleuraj rapid, sporind treptat apăsarea și prin fricționări energice (dar nu dureroase). După masajul uscat se face și cel cu preparate. In general pentru acest tip de masaj sunt recomandate extractele apoase și mai puțin unguentele și cremele grase. Atunci când nu avem la îndemână alte preparate putem face infuzii în două trepte foarte concentrate.
	Se recomandă următoarele preparate de masaj: • preparate rubefiante • suc de lămâie, de grepfrut • pe bază de extracte de salvie (*Salvia off.*), coajă de salcie (Salix sp.), semințe de angelică (*Angelica archangelica*	
Talia îngroșată ca o consecință a uzurii fizice și psihice [1]	Este recomandat masajul mai blând, cu mișcări line, intensitatea fiind dată de rapiditate. • Este recomandată (cel puțin în primă fază) efectuarea doar a masajelor umede cu soluții reîntineritoare și tonice cum ar fi sucul de lămâie, sucul de mere,	Imbătrânirea organismului și a pielii în special se manifestă prin pierderea netezimii, a elasticității, a fermității și strălucirii. Pentru a fi readusă

Pentru a da un reper mai concret asupra acestui tip de uzură vom preciza că la acest tip de deficiență uzura apare ca urmare a unui regim de viață caracterizat de excese de muncă, alimentare (atât în sensul alimentației prea abundente, cât și al subnutririi pe anumite perioade), de efort fizic. Din punct de vedere psihic premizele de natură să producă acest tip de agravare sunt stressul prelungit, manifestarea unor stări psihice cum ar fi mânia, enervarea, iritarea.

Deficiența	Plante	Observații
	sucul de rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*), sucul de rădăcină de leuștean (*Levisticum off.*). Dintre manevrele de masaj menționăm: • Efleurajul - se face lejer, fără a apăsa prea puternic la început, crescând gradat presiunea. Mișcările sunt line, cu toată palma, așa încât să fie favorizată absorbția soluției de masaj. • Fricționarea - se face blând, mai ales pe zonele laterale și spre spate • Mersul în cută, ciupirile, tragerile - se efectuează după mai multe ședințe de masaj cu preparatele tonice și după o încălzire prealabilă prin celelalte manevre de masaj	tinerețea este necesară pe lângă masaj o schimbare radicală a modului de viață, prin modificarea alimentației (se recomandă alimentele și curele purificatoare și reîntineritoare), exersarea consecventă a posturilor corporale și a tehnicilor de respirație, adoptarea unor tratamente fitoterapeutice (vezi plantele reîntineritoare) și hidroterapeutice (vezi tabelul).
Depuneri neuniforme de țesut adipos și grăsime pe zona taliei și pe abdomen	Primele manevre de masaj, adică efleurajul, fricționările ușoare, ciupiturile ușoare, se execută întâi pe tot conturul talei. Apoi se insistă cu manevre executate mai energic pe porțiunile care au depuneri inestetice. Cele mai eficiente tehnici sunt: • Ciupirile - se execută energic pe zonele cu mult țesut adipos • Tragerile și pensările - se execută pe zonele cu masă abundentă • In zona periombilicală se execută mersul în cută în sensul acelor de ceasornic	Exercițiile de masaj, ca dealtfel toate procedurile pentru remedierea acestei deficiențe, vor fi aplicate constant, zilnic, pe cât posibil la aceeași oră. Apariția asimetriilor în structura fizică indică prezența în ființă a calității de "neregulat", care, evident, va fi în mod firesc eliminată de un stil de viață regulat.
	Se recomandă următoarele preparate de masaj: • preparate rubefiante - cantități mici la început • suc de lămâie, de grepfrut, suc de cătină • preparate pe bază de extracte de salvie (*Salvia off.*), frunze de lemn câinesc (*Ligustrum vulgaris*), sânziene galbene (*Galium verum*)	

Deficienţa	Plante	Observaţii
Talie insuficient conturată	Manevrele de masaj vor fi făcute mai ales pe conturul taliei. Inainte de a începe masajul pe conturul taliei se începe cu câteva manevre de încălzire: • efleuraj - se execută cu apăsări uşoare şi cu mişcări rapide. Se face pe toată suprafaţa abdomenului, pe laterale şi spre spate • fricţionări - se realizează rapid şi uşor pe laterale şi spre spate • ciupituri uşoare - se realizează pe toată suprafaţa abdomenului, de la stânga spre dreapta După încălzire se începe cu ciupituri ceva mai intense făcute pe conturul taliei, acoperind o bandă cu o grosime de 3-4 cm. Apoi se fac trageri uşoare, tot pe contur, după care se execută şi pensări pe contur. In final se face pe contur mersul în cută - 2-10 treceri, după care se mai face un uşor efleuraj pentru destindere şi relaxare.	Efectul foarte rapid al tehnicilor de masaj va fi stabilizat prin exerciţii posturale, proceduri hidroterapeutice , prin dietoterapie şi fitoterapie. Cel mai eficient, cel puţin într-o primă fază, este masajul uscat, făcut cu mişcări energice, dar care să nu producă leziuni.
	Se folosesc preparatele de masaj astringente şi tonice, potenţate sau nu de acţiunea unor soluţii rubefiante. Dintre preparatele care au aceste acţiuni menţionăm: • soluţii astringente: extracte de salvie (*Salvia off.*), coada racului (*Potentilla anserina*), scoarţă de salcie (*Salix Spanda.*) • soluţii rubefiante: extracte de hrean (*Armoracia Rusticana*), ardei iute (*Capsicum Annum*), muştar (*Sinapis alba, S. nigra*) • soluţii tonice: sucul de lămâie, sucul de rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*), sucul de rădăcină de leuştean (*Levisticum off.*)	Masajul cu preparate este recomandat după masajul uscat, fiind mai blând, mai uşor şi în consecinţă mai relaxant.
Muscula-tura abdominală insuficient dezvoltată şi definită	Acţiunea masajului abdominal va avea printre scopurile principale conştientizarea musculaturii abdominale, a stării sale de tonus, a dezvoltării sale. • Manevrele de masaj este bine să fie precedate de studierea într-un atlas a dispunerii musculaturii abdominale, musculatură care va fi conştientizată în	Este foarte utilă într-o primă fază alternarea masajului abdominal cu exerciţiile posturale care solicită zona

Deficiența	Plante	Observații
	timpul exercițiilor. Manevrele pentru familiarizarea cu zona abdominală sunt: • Efleurajul - se execută lent, cu maximul de atenție, urmând contururile principalilor mușchi abdominali • Fricționările - se execută cu blândețe, lent, cu apăsări line și foarte controlate, urmărind conturul muscular în profunzime, fără a forța, însă, deloc apăsarea (și fără a uita faptul că în zona ombilicului masajul se execută în sensul acelor de ceasornic). Pentru ca mușchii abdominali să poată ieși armonios în evidență este util să se facă manevre de reducere a stratului adipos: • Ciupituri - se execută energic pe toată suprafața abdomenului, insistând acolo unde depunerile sunt mai abundente • Tragerile, pensările și mersul în cută se fac mai ales pe zonele de pe conturul taliei și acolo unde abdomenul este mai proeminent.	abdominală cum ar fi Postura Ombilicului, Postura Triunghiului sau Postura Arcului sau cu procedee cum ar fi Retracția Abdominală. O altă combinație eficientă este aceea dintre masaj, exercițiile posturale și procedurile de hidroterapie dinamizante. Marea majoritate a femeilor conștientizează prea puțin musculatura abdominală, motiv pentru care le este dificil să mențină anumite posturi mai în forță (cum ar fi Postura Ombilicului) o perioadă mai lungă de timp. Masajul abdominal favorizează priza de conștiință asupra acestor grupe, facilitând controlul lor prin putere mentală.
Muscula-tură abdominală contractată	Evident, masajul va fi de relaxare în acest caz. Nu se începe direct cu masajul pe abdomen, ci cu masajul pe întreg corpul. Manevrele pentru masajul general sunt: • efleurajul - se execută lin, amplificând gradat forța de apăsare, mișcările se fac convergent spre plexul cardiac fricționările - se execută lent, cu.	Efectul de conștientizare a musculaturii abdominale amintit la punctul anterior se aplică și aici. Masajul acționează pe două căi: - favorizând relaxarea prin "mângâierile [1]" făcute lin, atent, cu o apăsare uniformă pe traseele musculare (eventual și pe

1 Termenul de mângâiere nu este întâmplător ales. Studii făcute cu detectorul de emoții și alte aparate de acest gen pe plante au arătat că și ființele vegetale reacționează favorabil la stimularea prin mângâiere, mărindu-și vitalitatea, accelerându-și creșterile. Un experiment șocant (cel puțin pentru mintea științifică obișnuită) făcut la sfârșitul secolului trecut de Jagadis Chandra Bose (și confirmate de marii savanți ai momentului) a arătat că epruvetele de metal supuse la solicitări neîntrerupte timp de mai multe ore își "reveneau" fiind puse în apă caldă și ... mângâiate.

Deficiența	Plante	Observații
	apăsare constantă, mergând pe conturul muscular, detensionând principalele grupe musculare. • frământările - se fac lent, cu o forță mai mare doar pe zonele care au fost parțial decontractate prin cele două manevre anterioare. Pe abdomen se face un masaj de relaxare prin efleuraj și prin fricționări ușoare. In cazul automasajului, mișcările de fricționare profunde vor fi făcute concomitent cu relaxarea voluntară a musculaturii. Pentru a spori eficiența de masajului de relaxare se pot folosi uleiuri aromatice calmante - busuioc, lavandă, mentă, coriandru, hipnotice - lavandă, portocal, trandafir, anxiolitice - iasomie, brad, pin, ienupăr.	cele energetice) - mărind priza de conștiință asupra musculaturii abdominale și făcând posibilă autorelaxarea conștientă prin percepția (tactilă) permanentă a stării încordare musculară Masajul cu uleiuri facilitează alunecarea mișcărilor de masaj și accentuându-le efectul relaxant influențează favorabil sistemul nervos și psihicul (prin efectul principiilor active ale plantelor din care sunt extrase).
Muscula-tura abdominală cronic contractată	Masajul va fi integrat în acest caz ca procedură zilnică și va fi făcut pe etape: • în primele zile se va face doar efleuraj uscat și apoi cu uleiuri aromatice. Se face la început pe tot corpul și în final zece - douăzeci de minute pe abdomen, urmărindu-se gradat decontractarea, fie și parțială, a acestuia. • în următoarea fază se va trece la masajul general și la manevre de fricționare și de frământare. • în faza finală se va face masaj urmat de automasaj în care se urmărește decontractarea musculaturii abdominale conex cu percepția tactilă a mușchilor în timpul mișcărilor de fricționare și frământare. Există anumite tipologii care necesită o anumită individualizare a masajului de relaxare: • la femeile mai sedentare, mai	Eficiența masajului crește dacă este făcut după o baie caldă, relaxantă (făcută eventual cu extractul de plante recomandat la hidroterapie pentru remedierea acestei deficiențe) și după un exercițiu de relaxare completă de minim 10 minute. Combaterea stresului zilnic se poate face prin automasaj făcut circular în zona situată la două de degete sub stern cu degetul mare - întâi în sens orar și apoi antiorar. Acest exercițiu simplu poate

Deficienţa	Plante	Observaţii
	• inerte, care suferă de frig, resimt răceală în zona abdominală - manevrele de încălzire (ciupire, tragere, pensare, mers în cută) executate atent şi fără a forţa a un efect relaxant deosebit • la femeile mai iritabile, mai nervoase – masajul cu uleiuri aromatice reconfortante, răcoroase (de lămâie, mentă, eucalipt, brad, pin) va fi foarte util prin efectul psihic deosebit al acestor uleiuri • la femeile mai anxioase, cu un abdomen dur, care tinde mai degrabă să-şi mărească starea de contractură în timpul eforturilor de auto-relaxare se va face un masaj, mai lung, angrenând sistematic şi cu răbdare metode diverse. Va fi foarte utilă abordarea masajului general şi trecerea "pe nesimţite" la masajul abdominal. Uleiurile aromatice pe suport emolient sau hidratant vor avea un impact deosebit de benefic asupra stării psihice. In fine, mişcările line în timpul masajului, trecerea relativ rapidă de la o zonă la alta (aşa încât să nu se insiste prea mult pe o grupă musculară) vor asigura reuşita masajului de relaxare.	fi aplicat timp de 2-3 minute şi într-o pauză la serviciu, între diferite acţiuni casnice etc.
Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale	In aceste cazuri masajul se face foarte uşor, fără nici un fel de apăsare dură, respectând strict sensul de masaj (al acelor de ceasornic) la masajul periombilical. Manevrele de încălzire (ciupiri, trageri, pensări, mers în cută) au înlăturat în multe cazuri "ca prin farmec" după o săptămână de automasaj realizat zilnic această deficienţă [1].	În general această problemă *este* asociată *cu starea* de "rece". Din acest motiv se va *urmări* ca *încăperea în* care se face această *procedură să fie bine încălzită.* Masajul nu se face imediat după masă.

1 A fost constatată şi rezolvarea altor probleme de acest tip prin masaj. Astfel, în unele cazuri s-a remarcat normalizarea tranzitului intestinal, eliminându-se fie constipaţia, fie diareea, iar în altele s-a remarcat îmbunătăţirea digestiei şi reglarea asimilaţiei.

Deficiența	Plante	Observații
Abdomen mărit ca urmare a supra-alimentării	Masajul abdominal făcut intens, sistematic și conștient activează plexul energetic (centrul de forță) care ține de manifestarea unor calități cum ar fi calmul, fermitatea, capacitatea de control a emoțiilor și senzațiilor. Această dinamizare permite controlarea și normalizarea apetitului.	Combinarea masajului cu exercițiile posturale pentru mărirea voinței (Postura Triunghiului, Postura Ombilicului, Postura Arcului) va accelera apariția efectelor așteptate.

HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL TALIEI

Nota 1: Modul de pregătire al băii de plante este următorul:
Se macină plantele fin cu o râșniță (300-1500 gr. de plantă pentru o cadă cu capacitatea de 200 de litri), se pun la înmuiat într-o găleată sau un vas cu capacitatea de 10 litri plin cu apă. Se lasă o zi și o noapte după care se filtrează maceratul, restul de plantă se pune la infuzat. Infuzia se face în 3-4 litri de apă, care după ce a dat în clocot se scoate de pe foc, adăugându-se apoi planta folosită anterior la măcinat. Se lasă la infuzat timp de 15-20 minute, după care se filtrează, adăugându-se în apa de baie. Maceratul la rece filtrat anterior se adaugă la sfârșit, când apa de baie și infuzia s-au omogenizat, temperatura apei din cadă nedepășind 35 de grade Celsius. Potrivirea finală a temperaturii apei de baie se face la sfârșit, adăugându-se doar apă călduță, niciodată clocotită sau cu o temperatură peste 40 de grade Celsius.

Plantele proaspete se zdrobesc înainte de a fi folosite. Atunci când într-un amestecă avem atât plante uscate, cât și proaspete, vom dubla cantitatea de plantă proaspătă. De exemplu, dacă avem într-un amestec 1 parte rostopască, adică 200 de grame de pulbere de plantă uscată, atunci în amestecul nostru vom pune 400 de grame de plantă bine zdrobită și mărunțită, fără a modifica celelalte proporții. În amestecurile de plante folosite în stare proaspătă vom dubla pur și simplu cantitatea la fiecare plantă în parte.

Atenție, maceratele și infuziile de plante se prepară și se depozitează numai în vase emailate sau nemetalice, punerea în contact cu metale slăbește puterea curativă a remediilor.

Nota 2: Modul de confecționare și de aplicare a compreselor pe abdomen este următorul: se ia o bucată de pânză curată (poate fi prosop, material flaușat) se împăturește în 4, apoi se înmoaie în extract extract (macerat la rece + infuzie răcită - din amestecurile recomandate), după care

se aplică pe abdomen. Se poate acoperi în final totul cu o altă pânză, uscată sau cu un material impermeabil, după care zona abdominală este învelită bine. Compresa se schimbă atunci când nu mai este umedă.

Deficiența	Plante	Observații
Talia uniform îngroșată	• Băi reci - se scade gradat temperatura de la limita maximă (22 °C) spre cea minimă (17 °C) • Spălări cu apă rece pe conturul taliei și pe abdomen cu frecări energice • Thalasoterapie – înot, băi complete în mare; masaj al mijlocului în bătaia valurilor • Saună (mai ales saună uscată) • Dușuri reci - făcute cu predilecție pe zona taliei	Procedurile de hidroterapie vor fi susținute de aplicarea consecventă a indicațiilor de dietoterapie și de cultură fizică medicală.
	• Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: Salvie (*Salvia off.*) 2 părți Cimbrișor (*Thymus serpyllum*) 2 părți Trei frați pătați (*Viola tricolor*) 2 părți Anghinare (*Cynara scolymus*) 2 părți Semințe de muștar (*Sinapis alba*) 1 parte Coada racului (*Potentilla anserina*) 1 parte	Băile de plante vor fi făcute o dată pe săptămână. Inainte de baie se fac exerciții dinamizante, apoi un duș scurt pentru îndepărtarea transpirației, prafului.
Talia îngroșată ca o consecință a uzurii fizice și psihice	• Băi generale reci și/sau răcoroase • Saună (umedă sau uscată) • Dușuri răcoroase și reci • Mersul prin iarba udă de rouă • Rostogolitul prin iarba umedă de rouă	Procedeele de purificare din dietoterapie și fitoterapie vor acționa sinergic cu hidroterapia.
	• Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: Păducel (*Crataegus sp.*) 1 parte Trei frați pătați (*Viola tricolor*) 3 părți Anghinare (*Cynara scolymus*) 1 parte Spânz (*Heleborus purpurea*) + Brândușă de toamnă (*Colchicum autumnale*) 1 parte Flori de soc (*Sambucus nigra*) 2 părți Rostopască (*Chelidonium majus*) - 1 parte Urzică (*Urtica dioica*) - 1 parte	Băile de plante se face de 1-2 ori pe săptămână și sunt urmate de proceduri de relaxare și apoi de exerciții posturale și de respirație.

Deficienţa	Plante	Observaţii
Depuneri neuniforme de ţesut adipos şi grăsime pe zona taliei şi pe abdomen	• Spălări cu apă răcoroasă (22 - 34 °C); dacă rezistaţi puteţi face şi cu apă rece (22-17 °C) • Saună umedă - se aplică mai ales în perioada, de uşurare, de purificare, anterioară celei de modelare şi revigorare • Thalasoterapie - mers prin apă până la brâu, înot	Indicaţiile privind alimentaţia, tratamentul cu plante şi exerciţiile fizice sunt indispensabile pentru rezolvarea acestei probleme. Băile de plante vor fi urmate de relaxare, automasaj şi exerciţii posturale uşoare. Baia de plante trebuie făcută la minim 2 ore după masă. Nu se mănâncă decât la 2 ore după baia de plante.
	• Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: Chimen (*Carum carvi*) 1 parte Mărar (*Anethum graveolens*) 1 parte Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) 1 parte Captalan (*Petasites off.*) 1 parte Salvie (*Salvia off.*) 1 parte	
Talie insuficient conturată	• Spălări cu apă rece cu frecarea energică cu pânza de cânepă umezită a conturului taliei • Duşuri reci şi/sau răcoroase pe conturul taliei • Duşuri alternative • Thalasoterapie - masaj în bătaia valurilor.	Procedurile de hidroterapie au în acest caz un puternic efect dinamizant, putând fi aplicate zilnic în scopul eficientizării celorlalte proceduri.
Muscula-tura abdominală insuficient dezvoltată şi definită	• Duşuri cu apă rece - sunt urmate obligatoriu de exerciţii energice de încălzire • Thalasoterapie - mers prin apă până la brâu, înot (cu folosirea preponderentă a picioarelor şi musculaturii abdominale) • Băi cu apă rece şi duşuri alternative - au rolul de a dinamiza şi de a "îndemna" spre exerciţiile fizice, de a facilita depăşirea inerţiei fizice şi psihice	Procedurile de hidroterapie vor fi completate de exerciţiile fizice posturale şi dinamice. Multe din aplicaţiile cu apă prezentate vor conferi un dinamism care va conduce negreşit la o abordare mai consecventă a exerciţiilor fizice.
Muscula-tură abdominală contractată	• Băi calde - se fac o dată pe săptămână şi sunt obligatoriu urmate de o şedinţă de relaxare (eventual şi de automasaj abdominal de relaxare) • Duşuri calde, reconfortante	La finalul băii calde se face următorul exerciţiu de relaxare: la evacuarea apei din cadă nu ieşiţi, ci

Deficiența	Plante	Observații
	• Dușuri răcoroase - sunt recomandate pentru temperamentele mai fierbinți, care se confruntă cu stări de iritare, mânie, furie, etc. • Saună umedă sau fierbinte - după cum simțiți că vă este mai potrivită	rămâneți în cadă, conștientizând cum pe măsură cea apa se scurge corpul rămâne, moale, greu, ușor dilatat; fixați această stare rămânând timp de 5 minute în cadă. După ieșirea din cadă se face o relaxare completă, evocând starea de destindere, de plăcută greutate și dilatare, avută anterior. Se insistă pe zona abdominală cu relaxarea.
	• Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: Fenicul (*Foeniculum vulgaris*) 1 parte Busuioc (*Ocimum basilicum*) 1 parte Urzică (*Urtica dioica*) 1 parte Cimbrișor (*Thymus serpyllum*) 1 parte Talpa gâștii (*Leonurus cardiaca*) 1 parte Păducel (*Crataegus sp.*) 1 parte	
Musculatura abdominală cronic contractată	• Saună urmată de proceduri de relaxare (exerciții de relaxare completă, masaj și automasaj de relaxare, respirație de management a stresului) • Băi calde și fierbinți urmate obligatoriu de proceduri de relaxare	Pentru a obține efectele dorite este bine ca aceste proceduri intensive să se desfășoare continuu, pe o perioadă de minim 7 zile. Inainte de baia de plante și după se face un exercițiu de relaxare urmat de unul de respirație abdominală. Sunt sesizate astfel efectele benefice ale aplicației cu apă și plante, după care sunt fixate.
	• Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: Valeriană (*Valeriana off.*) 2 părți Sulfină (*Melilotus off.*) 2 părți Talpa gâștii (*Leonurus cardiaca*) 1 parte Sunătoare (*Hypericum perforatum*) 2 părți Cimbrișor (*Thymus serpyllum*) 1 parte	
Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale	• Băi calde sau fierbinți, saună - atunci când balonarea este asociată cu senzația de frig, de rece, cu emoții cum ar fi anxietatea, teama, nesiguranța, neliniștea [1] • Băi reci, spălări cu apă rece, dușuri reci - sunt de scurtă durată și	Pe lângă hidroterapie, exercițiile, posturale, de respirație și dietoterapia vor acționa sinergic pentru rezolvarea acestei probleme.

1 Aceste aplicații sunt eficiente pentru combaterea momentană a simptomelor: procedurile de la următorul punct acționează în sensul unei complete vindecări.

Deficienţa	Plante	Observaţii
	au scopul de a imuniza la frig, la factorii de stres, de a dinamiza digestia, de a favoriza eliminarea. • Băi de plante sau comprese pe abdomen cu extract din următorul amestec: Fenicul (*Foeniculum vulgaris*) 1 parte Cimbru (*Thymus vulgaris*) 1 parte Chimen (*Carum carvi*) 1 parte Rostopască (*Chelidonium majus*) 1 parte Cimbrişor (*Thymus serpyllum*) 1 parte	Imediat după baia de plante (sau aplicaţia cu compresă umezită în extract) se face un scurt exerciţiu de relaxare, continuat cu respiraţii abdominale tot mai profunde.
Abdomen mărit ca urmare a supra-alimen-tării	• Duşuri reci şi duşuri răcoroase • Duşuri alternative • Băi reci şi duşuri răcoroase • Spălări cu apă rece • Băi de plante din următorul amestec: Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) 1 parte Sunătoare (*Hypericum perforatum*) 2 părţi Captalan (*Petasites off.*) 1 parte Salvie (*Salvia off.*) 1 parte Trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) 2 părţi	Procedurile de hidroterapie vin în completarea exerciţiilor respiratorii, posturale şi a psihoterapiei pentru rezolvarea acestei probleme. După baia de plante se face o relaxare în care vor fi percepute distinct efectele benefice, purificatoare, liniştitoare ale acesteia.
Abdomen mărit post-sarcină	Atât câte permite vitalitatea[1] se efectuează următoarele proceduri: • Băi reci sau răcoroase • Spălări cu apă rece sau răcoroasă pe abdomen, coapse şi pe piept. • Băi de plante din următorul amestec: Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) 1 parte Creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) 2 părţi Traista ciobanului (*Bursa pastoris*) 1 parte Chimen (*Carum carvi*) 1 parte Salvie (*Salvia off.*) 1 parte	Exerciţiile fizice posturale şi dinamice vor fi un preţios ajutor pentru corectarea acestei deficienţe. După baia de plante se face o relaxare de 10-115 minute după care se fac exerciţii fizice uşoare (din cele recomandat tabelar la acest capitol).

1 La femeile cu o vitalitate mai scăzută băile vor fi mai blânde (cu o temperatură mai puţin scăzută), mai scurte şi cu o frecvenţă mai scăzută. Gradat intensitatea, durata şi frecvenţa aplicaţiilor va fi crescută, având grijă să nu se forţeze deloc.

EXERCIȚII POSTURALE ȘI DINAMICE RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUSEȚAREA ZONEI TALIEI ȘI A ABDOMENULUI

Deficiența	Postura sau procedeul	Deficiența	Postura sau procedeul
Talia uniform îngroșată	• POSTURA MÂINII LA PICIOR • POSTURA TRIUNGHIULUI • POSTURA SEMILUNII • RETRACȚIA ABDOMINALA • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA OMBILICULUI • POSTURA PODULUI IN TENSIUNE • POSTURA LUMANARII	**Musculatură insuficient dezvoltată și definită**	• POSTURA TRIUNGHIULUI • POSTURA OMBILICULUI
	• SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI		• **POSTURA ARCULUI**
Depuneri neuniforme de țesut adipos și grăsime pe zona taliei și pe abdomen	• POSTURA MAINII LA PICIOR • RETRACȚIA ABDOMINALA • POSTURA OMBILICULUI • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMANARII • POSTURA PODULUI IN TENSIUNE	**Musculatură abdominală contractată**	• POSTURA MAINII LA PICIOR • RETRACȚIA ABDOMINALA • POSTURA OMBILICULUI - după execuția posturii se vor face exerciții de relaxare abdominală. Cea mai eficientă metodă detensionare este prin execuții scurte - 10-20 secunde urmate de 1-2 minute de relaxare abdominală • POSTURA PLUGULUI

Deficienţa	Postura sau procedeul	Deficienţa	Postura sau procedeul
	• SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI		
Talie insuficient conturată	• POSTURA TRIUNGHIULUI • POSTURA ARCULUI • RETRACŢIA ABDOMINALA • POSTURA ROŢII (PODUL) • POSTURA OMBILICULUI • POSTURA LUMANARII	**Abdomen mărit ca urmare a supra-alimentării**	• POSTURA VULT-URULUI • RETRACŢIA ABDOMINALA • POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE • POSTURA COBREI • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMANARII
	• SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI		• SALUTUL SOARELUI
Abdomen mărit (umflat) datorită gazelor intestinale	• POSTURA TRIUNGHIULUI • POSTURA SEMILUNII • POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE • POSTURA COBREI • POSTURA ROŢII (PODUL) • POSTURA OMBILICULUI	**Abdomen mărit postsarcină**	• POSTURA MAINII LA PICIOR • POSTURA ARCULUI • RETRACŢIA ABDÔMINALA • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMANARII
	• POSTURA ARCULUI		



Capitolul 16
ARMONIZAREA PICIOARELOR

CE SEMNIFICĂ PICIOARELE UNEI FEMEI ?

Picioarele şi gândul sunt singurele mijloace naturale de deplasare ale omului.

Privirea şi picioarele, sunt cele care ne ajută să parcurgem şi să cuprindem (fie şi parţial) spaţiul. Aşadar, picioarele simbolizează la o primă analiză mişcarea, libertatea de deplasare, posibilitatea de a cuprinde şi de a cunoaşte.

Dintre toate formele de exprimare prin intermediul corpului probabil că dansul este cea mai completă şi mai nuanţată. Picioarele sunt, deci, şi mijloc de exprimare şi aceasta nu doar dansând, ci şi mergând[1], bătând nerăbdător din picior sau doar mutându-l în cele mai variate poziţii (fiecare exprimând un anumit sentiment).

Din punctul de vedere al unei fiinţe senzuale sau al unui admirator al frumuseţii feminine, picioarele sunt o expresie a vitalităţii unei femei. Dimensiunile coapsei, gambei, ale fesei, forma şi culoarea pielii acestora sunt veritabile emiţătoare ale vitalităţii feminine. Dimensiunile, forma, aspectul general al piciorului unei femei spune multe unui observator (dotat cu intuiţie) despre vitalitatea, dinamismul, gradul de rafinare al energiei vitale al acesteia.

Picioarele fiecărei femei codifică prin forma, dimensiunile şi mişcarea lor o serie de aspecte lăuntrice. Aceste coduri nescrise sunt citite (e drept cu distorsionările proprii) de fiecare bărbat şi de fiecare femeie în parte. Moda minijupului, care a scandalizat acum câteva decenii bunicile din

1 Fie că ne dăm sau nu seama, întotdeauna mersul nostru va exprima ceva. Cu alte cuvinte întotdeauna mergem într-un anumit mod, care este o reflectare a unei stări lăuntrice.

lumea întreagă, nu face decât să invite privitorul să decodifice, să înțeleagă şi mai cu seamă să se lase fascinat de expresia unei părți anatomice care exprimă ceva din întregul pe care-l alcătuieşte ființa unei femei.

Privită din punctul de vedere al fiziologiei secrete bioenergetice, această parte anatomică este guvernată de doi centri subtili de forță cunoscuți în yoga sub numele de:

Muladhara Chakra - centrul vitalității, al dinamismului la nivel fizic, al supraviețuiri şi al instinctului de conservare, situat la baza coloanei vertebrale.

Manipura Chakra - centrul voinței, al fermității, al calmului, al dinamismului, al capacității de control, al relațiilor ierarhice, situat la două degete sub ombilic.

Dacă ne gândim la faptul că picioarele sunt mijlocul cu care ființa umană se deplasează pentru a-şi găsi hrana, pentru a-şi câştiga spațiul vital, a-şi proteja viața sau la expresii cum ar fi "a fi tare pe picioare", "a-ți fugi pământul de sub picioare", remarcăm că într-adevăr picioarele au o puternică semnificație vitală. Stările paroxistice exprimate prin "mi s-au muiat picioarele", "îmi tremurau picioarele", "şi-a luat picioarele la spinare" - sunt toate expresia instinctului de conservare, de supraviețuire scăpat de sub control. Reflexul de fugă transmis instantaneu organului locomotor, adică picioarelor este cea mai frecventă formă de apărare.

Conotațiile volitive al picioarelor sunt foarte evidente dacă ne gândim la bătaia nerăbdătoare din picior a omului care vrea să impună ceva, la expresiile "a avea lumea la picioare", "a călca pe cineva sau ceva în picioare", "a trăi pe picior mare", etc.

Primul lucru care atrage la o femeie în mod obişnuit este frumusețea exprimată ca vitalitate:

♦formele împlinite sau slăbiciunea corporală, masa corporală uniform distribuită sau supradezvoltarea anumitor părți ale corpului - nu sunt altceva decât expresii cantitative ale vitalității;

♦mersul mai elastic sau mai rigid, mişcările picioarelor moi sau viguroase şi ferme - nu sunt altceva decât exprimări dinamice ale vitalității;

♦finețea trăsăturilor - este o expresie calitativă a vitalității

Persoanelor care au trezită mai ales latura instinctuală a ființei le este prima dată atrasă privirea de picioarele unei femei, deoarece ele sunt în directă legătură cu energia sa vitală. Ele exprimă ceva din forța lăuntrică primară a unei femei.

Mersul este însă şi o exprimare a energiei voinței - el poate exprima hotărâre sau nesiguranță, grație eterată sau maiestuozitate impunătoare, atitudinea cuceritorului sau calmul şi firescul unei ființe cu un anumit grad de înțelepciune.

Un fapt cu care poate ne-am întâlnit pe stradă - o femeie frumoasă,

vitală, cu un mers senzual, cu picioare atrăgătoare este acostată verbal, în timp ce o altă femeie cu aceeaşi frumuseţe fizică, dar cu un mers sigur, maiestuos impune din start o distanţă care o fereşte de inconvenientele cu care se confruntă prima. Gradul de trezire şi de rafinare al energiei volitive (în legătură cu Manipura Chakra) influenţează într-o foarte mare măsură această zonă, a picioarelor. Mai ales mişcările şi atitudinea sugerată de picioare sunt în mare măsură o expresie a acestui centru de forţă.

Înainte de a vedea modul în care aceste conotaţii psihologice legate de zona picioarelor pot fi aplicate în practică de către femei, vom face o scurtă incursiune în lumea artei pentru a vedea şi a simţi felul în care se reflectă această parte a corpului femeii în ochii creatorilor de frumos.

Din timpuri imemoriale forma bazinului, conturul feselor, al coapselor şi al gambelor femeii sunt surprinse în opere de artă, în picturi, sculpturi, sunt modelate în lut, sunt schiţate pe hârtie, pe piatră sau în aurul podoabelor. Statuete din Neolitic (descoperite şi pe teritoriul României) ne înfăţişează femei, de fapt siluete feminine, cu bazinul neobişnuit de larg, cu o structură foarte vitală, care sugerează forţă, maternitate, o soliditate specifică unei conducătoare de gintă din acea epocă, a matriarhatului.

Mai târziu, femeile din Egiptul Antic sunt de o supleţe ce le conferă un aspect oarecum adolescentin. Picioarele dansatoarelor surprinse pe frescele egiptene, fin conturate şi cizelate, complet dezgolite sugerează graţie, libertate, putere de expresie, o frumuseţe mai degrabă fragilă.



Picioarele dansatoarelor surprinse pe frescele egiptene, fin conturate şi cizelate, complet dezgolite, sugerează graţie, libertate, putere de expresie.

Zeiţa Isis, printr-un fel de compensaţie, prezintă o structură mai degrabă maternă, vitală. Şoldurile sale largi evidenţiate sub veşmintele în care este prezentată, emană viaţă, energie creatoare.

Marile frumuseţi feminine surprinse de artiştii Greciei Antice îmbină într-un mod caracteristic forţa şi vitalitatea cu supleţea şi graţia. Bazinul, fesele, coapsele au contururi ferme, la unele dintre ele chiar uşor masive, dându-le un aspect impunător. În cultura greacă, la fel ca şi în cea romană femeia este reprezentată ca o îmbinare a forţei, supleţei şi senzualităţii.

În cultura Indiei Antice şi Medievale femeile reprezentate în desene,

picturi şi sculpturi au o uimitoare diversitate de forme şi constituţii. Forma şi conturul picioarelor variază de la fragilitatea şi graţia tipului constituţional descris în această lucrare ca fiind pur Vata, până la maiestuozitatea, vitalitatea copleşitoare şi impunătoare a tipului pur Kapha. În aceste opere de artă conturul picioarelor este fie mult accentuat spre una din extreme (pentru a sublinia o anumită caracteristică sau idee), fie perfect proporţionat, ca în acest desen făcut după o sculptură indiană. În această zonă este împământenită şi obiceiul purtării brăţărilor la picioare, ceea ce le conferă acestora un plus de graţie şi expresivitate.



În această reprezentare sculpturală a Afroditei bazinul, fesele, coapsele au contururi ferme, uşor masive, conferind un aspect impunător

Femeile reprezentate în operele de artă din China şi Japonia Antică şi Medievală au de obicei un contur al picioarelor extrem de delicat, ele părând a fi făcute parcă pentru joc şi plăcere şi nu pentru deplasare.



În Europa Renaşterii nuditatea femeii este redescoperită şi pusă în valoare. Deşi inspirate din cultura romană şi cea greacă, picturile, chiar şi cele care înfăţişează zeităţi ca Venus sau Junona, sunt adaptate la modul de a privi femeia al acestei epoci. Contururile coapselor sunt line, moi, sfioase; gambele şi musculatura coapselor nu mai emană aceeaşi vitalitate expansivă, ci mai degrabă senzualitate şi moliciune. La pictorii italieni, Venus este înfăţişată într-o ipostază plină de graţie copilărească, picioarele au prin contur şi atitudine o expresie zburdalnică. "Judecata lui Paris" le înfăţişează pe Hera (Junona), Atena (Sofia) şi Afrodita (Venus) într-o ipostază în care fiecare dintre ele este o reprezentare a unuia din cele trei tipuri constituţionale. Hera (care în majoritatea picturilor este reprezentată din lateral sau din spate) are fesele şi coapsele de o vitalitate şi o frumuseţe impunătoare ce poate fi încadrată fără tăgadă la tipul pur Kapha; trăsăturile medii ale lui Atena o încadrează la tipul constituţional Pitta; Venus, reprezentată într-o ipostază ce îmbină graţia cu o tentă



zburdalnică, jucăuşă, cu trăsăturile fine ale gleznei şi ale genunchilor, cu linia sfioasă a coapselor se încadrează în tipul constituţional Vata.



În această reprezentare, de la stânga spre dreapta, Venus, Sofia şi Junona manifestă preponderent o DOSHA (VATA, PITTA, respectiv KAPHA)

Diversitatea formelor în care este reprezentată această parte anatomică a femeii în secolele XIX, XX este o prefigurare a perioadei actuale, când un amalgam de modele şi tipuri feminine se desprinde periodic în diferite curente de modă. Dacă femeia-model a anilor '30 - '40 avea picioare plinuţe, coapse şi fese bine rotunjite, câteva decenii mai târziu aspectul femeii-model este o revanşă: picioare lungi, subţiri, fragile, cu glezne foarte fine. Crearea unui model-standard de femeie - tendinţă ce a apărut o dată cu dezvoltarea mijloacelor de comunicare în masă nu este deloc un pas înainte pentru evoluţia conceptelor privitoare la frumuseţe. Ceea ce se face acum prin etalonarea (mai mult sau mai puţin făţişă) dimensiunilor picioarelor în raport cu corpul, a diametrului coapselor şi gleznelor este o cerere absurdă ca toate femeile să aibă peste noapte acelaşi tip constituţional. Faptul că moda creează cereri absurde nu ar constitui nici un impediment dacă nu ar există şi masa largă de femei şi bărbaţi uşor de manipulat, care se lasă seduşi de visuri aberante.

În practica de până acum am întâlnit adesea femei foarte complexate de aspectul lor, care îşi acceptau cu resemnare (comică) soarta de a nu avea picioare suple, lungi şi lipsite de rotunjimi, ci vitale, cu musculatura ascunsă într-un ţesut moale, acoperit de o piele mată şi albă sau viguroase, pline de forţă şi agilitate, cu aspect uşor atletic. Fiecare tipologie îşi are farmecul ei de necontestat. Ceea ce contează mai mult decât dimensiunile picioarelor este gradul lor de armonie, felul în care ele sunt privite şi ... folosite de către "deţinătoare". Cel mai adesea complexele legate de felul în care arată picioarele sunt fie exprimarea unei lipse generale de auto-acceptare a fiinţei, fie conştientizarea distorsionată a unor probleme obiective, care însă sunt puse pe seama unei deficienţe înnăscute şi nu a unei lipse de grijă faţă de starea propriului corp.

Am putut constata în practică faptul că cele mai mute femei nu sunt decât într-o mică măsură conştiente de această parte anatomică - picioarele. Multe dintre ele nu numai că nu şi le "simt", dar nici chiar prin contact

vizual nu reuşesc să le conştientizeze precis ca şi grad de armonie, deficienţe fizice care mai trebuiesc corectate, avantaje ale structurii lor.

Întrebate despre ce semnifică picioarele pentru ele cele mai multe femei au ezitat în a da un răspuns foarte precis. Unele dintre ele au pus prin atitudinea lor în evidenţă un lucru la care până acum nu ne-am referit - acela al existenţei unei legături foarte strânse între picioare şi erotism. Această legătură le face pe multe femei să aibă mult inhibiţii în legătură cu picioarele, care ascund între ele zona genitală, devenind astfel o zonă oarecum tabu. Aceasta poate explica de ce mai bine de 40 % din femeile intervievate ne-au dat răspunsuri foarte vagi la întrebarea "Ce semnifică picioarele pentru dumneavoastră?". Formulările de genul "picioarele sunt foarte importante pentru frumuseţea unei femei" sau "picioarele reprezintă un mijloc de locomoţie" au abundat, aceleaşi persoane care au dat aceste răspunsuri copilăreşti având o percepţie mult mai rafinată şi mai precisă asupra semnificaţiei altor părţi anatomice cum ar fi talia sau sânii.

Doar 15 % din femeile intervievate au reuşit să-şi obiectiveze cu sinceritate complexele şi inhibiţiile pe care le aveau legate e această zonă. Câteva răspunsuri îndrăzneţe şi pline de candoare explică în bună măsură inhibiţiile manifestate de 40 % din colegele lor:

"Picioarele au o fost o bună bucată de vreme cu probleme, datorită pauzei dintre ele." Cea care a dat acest răspuns a realizat pur şi simplu că datorită unei asocieri foarte puternice între sexualitate şi această zonă pe de o parte, şi a unei inhibări în plan erotic pe de altă parte, nu a fost capabilă să se bucure şi să conştientizeze suficient această zonă.

Iată şi un răspuns care în primă fază tindea să se înscrie la capitolul răspunsurilor vagi semi-umoristice: "În primul rând picioarele sunt un mijloc de locomoţie şi deplasare foarte rapid.". Apoi, însă, cea care l-a dat o ia cu curaj pe panta sincerităţii: "...Nu mi-au plăcut mult timp (picioarele), consideram că erau groase şi strâmbe (am făcut sport şi aveam şi multe vânătăi). Nu-mi plăcea să port fustă scurtă. Îmi era ruşine că se uitau la mine băieţii la sport, deşi eram bine făcută....". După care constată cu simplitate şi în contradicţie cu ceea ce afirmase până atunci: "Nu m-au preocupat prea mult.".

Un răspuns simplu şi deconcertant: "picioarele mele - aleargă spre El".

Au fost destul de multe răspunsuri în care femeile care le-au dat au probat încă o dată că intuiţia feminină funcţionează fără greş, putând oferi o imagine destul de bună despre ceea ce semnifică în realitate picioarele unei femei:

cea mai mare parte celor care au dat răspunsuri intuitive inspirate s-au axat pe aspectul dinamic al picioarelor:

- "picioarele mă fascinează ca posibilitate de a dansa, de a exprima forţă, eleganţă, delicateţe....", "sunt în legătură cu rapiditatea deplasării: am

fost întotdeauna fascinată de posibilitatea de a mă deplasa repede şi graţios";

- "picioarele: mobilitate, exprimare";

- "picioarele - prin ele se manifestă feminitatea în aspectele de forţă, vitalitate dinamism";

mult mai puţine femei care au realizat în răspunsurile lor legătura dintre picioare şi vitalitate - senzualitate:

- "picioarele reflectă rafinamentul unei femei, ceva din senzualitatea sa"

- "picioare - mobilitate, dar în acelaşi timp şi stabilitate, forţă, senzualitate"

unul din răspunsuri a pus în evidenţă un aspect mai puţin obişnuit: "...de la un timp a început să-mi placă să sar tot mai înalt (persoana în cauză relatează perioada în care făcea volei de performanţă) ... picioarele mă ajutau să plutesc câteva fracţiuni de secundă"

Se poate remarca distanţa de la inhibiţia legată de faptul că picioarele, fatalitate, ascund între ele ceva tainic şi "ruşinos", la conştientizarea picioarelor ca mijloc de expresie, faţetă a senzualităţii liber şi armonios exprimată, posibilitate de cuprindere a spaţiului, posibilitate de a pluti (fie şi câteva fracţiuni de secundă). Picioarele sunt printre părţile anatomice cel mai puţin înţelese de femeie (şi nu numai). Deficienţele care se manifestă frecvent la nivelul lor sunt în ultimă instanţă rezultatul acestei lipse de înţelegere. Lucrând intens asupra lor, simţindu-le, aplecându-ne cu dragoste asupra demersurilor de armonizare la acest nivel putem nu doar să le înfrumuseţăm, ci să realizăm gradat minunile care se ascund în spatele aparenţelor fizice peste care trecem cu vederea sau ne ataşăm de ele cu frivolitate. Prin lucrul practic pentru armonizarea chiar la nivel fizic a acestui segment corporal, înţelegerea raţională şi intuirea parţială a semnificaţiei acestei zone pentru o femeie vor fi gradat completate de simţirea clară a vitalităţii, a forţei, a senzualităţii pe care ele, picioarele, o pot exprima.



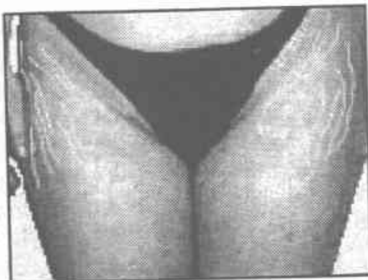
DEFICIENȚE FRECVENTE CARE APAR LA NIVELUL PICIOARELOR

CELULITA este o inflamație a țesutului celulo-adipos subcutanat sau din jurul unor organe, apărută ca o afecțiune independentă sau o complicație a altor boli.



Se manifestă printr-o infiltrație de tip edematos care se instalează mai ales în regiunea fesieră și a coapselor.

Atunci când este prinsă între degete pielea capătă un aspect de "coajă de portocală". Mai ales în fazele avansate, pielea este dureroasă și când este prinsă între degete și rulată parte peste parte se percepe un pârâit ca de zăpadă, și se simt nodozități dureroase apărute spontan la exercitarea presiunii.



VERGETURILE sunt linii de atrofie cutanată, similare cicatricilor plane, mai mult sau mai puțin proeminente, localizate mai ales pe zona feselor și a coapselor. Apar atunci când pielea este supusă unei distensii exagerate (provocată de variații bruște în greutate, obezitate, sarcină), prin ruptura fibrelor elastice din derm.

VARICELE sunt o dilatare patologică permanentă a venelor.

Majoritatea varicelor sunt varice așa-zise "esențiale", adică se datorează unei insuficiențe a funcționării valvulelor lor, care încetează a mai fi ermetice și permit sângelui să aflueze de sus în jos. Staza venoasă antrenează atonia (relaxarea) peretelui și dilatarea venei.

Vena sfenă internă este cel mai des atinsă (din această venă se desprind venele piciorului la nivelul gleznei, ea urcă de-a lungul părții interne a gambei, apoi a coapsei, pentru a merge să se verse la nivelul pliului șoldului în vena femurală).

Aceste varice apar la femei tinere între 20 și 40 de ani. Ele sunt vizibile în stadiul incipient sub forma unui cordon elastic cu traiect sinuos. Când piciorul este ridicat vena se aplatizează complet, pentru a se umple imediat ce lăsăm piciorul la sol. Nu trebuie să confundăm varicele cu anumite vene mai groase rectilinii care se văd în cazul sportivilor.

Ca avertisment, adăugăm că pe lângă prejudiciul aspectului varicele riscă să antreneze un număr destul de mare de complicații.

FLEBITA este inflamarea unei vene asociată cu formarea unor cheaguri (flebotromboză). De obicei sunt afectate venele profunde ale gambei. Apare în cursul unor infecții sau a unor tulburări ale circulației venoase (varice mai ales). În cazul asocierii tromboflebitelor cu varicele apare o tumefacție dureroasă roșietică a tegumentelor zonei afectate, adesea însoțită de febră.

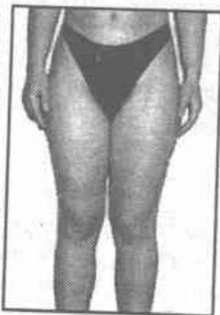
Migrarea cheagului venos poate provoca embolii (astuparea unui vas de sânge de un corp străin - în cazul nostru de un cheag).

O complicație frecventă a flebitei este tromboflebita.

TROMBOFLEBITA este inflamarea unei vene cu formarea unui tromb în lumenul ei. Formarea de cheaguri nu se vede decât în cursul inflamării peretelui intern (endoderm) al venelor - endoflebite, pe când inflamarea peretelui extern singură, sau periflebita nu este însoțită de tromboză. Practica relevă faptul că flebita este sinonimă cu tromboflebita și cu endoflebita.

PICIOARELE UMFLATE DATORITĂ REȚINERII DE APĂ ÎN ȚESUTURI - această problemă este frecvent întâlnită la femeile cu probleme cardio-vasculare, renale sau hormonale. Datorită retenției de apă în țesuturi, mai ales spre sfârșitul zilei, picioarele își măresc volumul, pielea devenind molatecă, umflată. Tratamentul cel mai eficient se face rezolvând cauza care a produs această problemă.

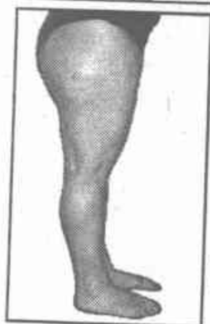




Adesea o lipsă de contur a picioarelor - în zona genunchiului - este confundată cu o îngroșare a picioarelor pe fond de supraponderalitate

PICIOARE PREA GROASE - această deficiență apare cel mai frecvent pe fondul supraponderalității, al sedentarismului sau al unei supradezvoltări a acestei zone în cazul sportului de performanță.

Tratamentul este complex angrenând dietoterapia, masajul, exercițiile posturale statice și, acolo unde este cazul, dinamice.

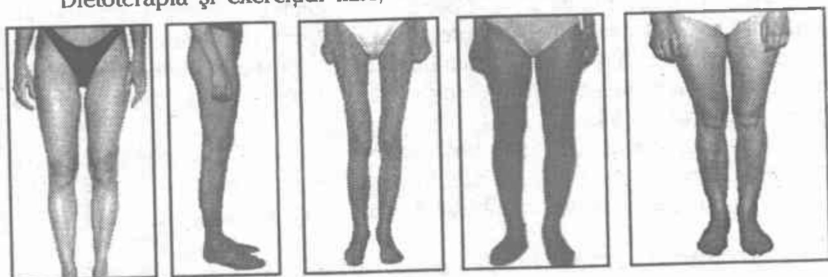


Îngroșare accentuată a zonei coapselor pe fond de supraponderalitate

PICIOARE PREA SUBȚIRI - această deficiență apare pe cel mai adesea fond de de

subponderalitate, dar şi al sedentarismului.

Dietoterapia şi exerciţiul fizic, care sunt de bază în acest caz, vor fi



completate de tratamente fitoterapeutice şi hidroterapeutice, precum şi tehnici respiratorii pentru îmbunătăţirea asimilaţiei.

HIRSUTISMUL este creşterea excesivă a pilozităţii de tip masculin la femei.

Forma atenuată a hirsutismului poate fi de origine simplă constituţională sau rasială (mustaţa armencelor).

Acest sindrom este frecvent la femei tinere ca un fenomen izolat sau predominant. Poate fi cauzat de o tulburare diencefalică (hirsutism primar), dar mai adesea este în legătură cu o anomalie de funcţionare a ovarelor sau a cortexului suprarenal (fie hiperactivitate autonomă fie stimulare hipofizară excesivă sau anomalie congenitală) antrenând o hipersecreţie de hormoni androgeni.

Tratamentul începe prin stabilirea - pe cât este posibil - a cauzelor provocatoare.

RĂNI GREU VINDECABILE - prin rană se înţelege o leziune locală provocată de un traumatism extern. În general, rănile se vindecă spontan, ţesuturile distruse fiind refăcute în cadrul procesului de cicatrizare. În condiţiile în care organismul este slăbit, anumite funcţii sunt perturbate, procesul de refacere este încetinit, fiind necesară o intervenţie care să mărească capacitatea naturală de refacere şi să grăbească procesul de vindecare.

CICATRICILE INESTETICE - cicatricea este un ţesut nou, care acoperă o leziune provenită din vătămări mecanice termice, chimice, prin intervenţie chirurgicală. Dacă plaga care a produs cicatricea este tratată corect, atunci cicatricea poate trece chiar neobservată, în caz contrar ea rămâne urâtă, dizgraţioasă.

Tratamentul extern cu plante regenerative epiteliale, sporirea capacităţii naturale de refacere a organismului favorizează o vindecare estetică. În cazul contrar, mai ales dacă situaţia este extremă, se poate apela la chirurgia

estetică şi ulterior la plantele medicinale şi alte forme de tratament.

CICATRICI CHELOIDE - îngroşare a pielii, rectilinie sau ramificată, constituită la nivelul unei cicatrici (formată de obicei de la o arsură chimică sau termică). La nivelul zonei afectate se formează în exces de ţesut conjunctiv, simulând uneori o tumoare.

ERUPŢII LA NIVELUL PIELII DE ETIOLOGIE ALERGICĂ - în alergia cutanată nu este vorba de anticorpi care circulă. Aceştia sunt localizaţi la nivelul organelor de şoc. Exemplul cel mai schematic în acest sens este eczema, la care putem adăuga toate dermatitele de contact în care sensibilizarea pielii se produce progresiv în contact cu un produs iritant. Reproducerea acesteia poate fi făcută prin reacţie epidermică, vindecarea nefiind obţinută decât prin separare. Şi dermatitele profesionale ale coafezelor sunt cazurile cele mai cunoscute. Alergia este responsabilă de alte maladii precise, dar adesea se invocă prea uşor o cauză alergică. În lipsa criteriilor biologice indiscutabile sau a unei reproduceri experimentale constante, trebuie să acceptăm cu multe rezerve o explicaţie alergică pentru fenomene fiziologice misterioase, refuzând ca ele să fie pretextul încercărilor terapeutice câteodată periculoase.

ECZEME LA NIVELUL PIELII PICIOARELOR - eczema este o afecţiune cutanată foarte frecventă caracterizată prin plăgi roşii foarte pruriginoase, acoperite de mici vezicule care se sparg, zemuiesc, şi formează cruste şi scuame.

Eczema poate fi de origine alergică, microbiană, ereditară, existând şi cazuri în care cauza eczemei nu poate fi stabilită cu precizie.

Este o dermatoză foarte frecventă care constituie o cincime din afecţiunile cutanate.

FITOTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR

Nota 1. Plantele recomandate sub formă de pulbere se administrează astfel: se macină fin cu o râșniță electrică plantele (uscate în prealabil); dacă după ce plantele au fost măcinate mai rămân bucăți nemărunțite, atunci se cerne pulberea printr-o sită; se ia cantitatea de plantă prescrisă și se ține sub limbă timp de 10.. 15 minute, după care se înghite cu apă. O pulbere de plantă trebuie consumată în 7 zile de la momentul preparării, altfel pulberea degradându-se și pierzându-și forța curativă în contact cu aerul.

Nota 2. Infuzia în două trepte pentru uz intern se obține astfel:

♦ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă călduță (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

♦ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;

♦ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Pentru uz extern infuziile se vor face mai concentrate - 3-4 lingurițe de pulbere la 100 ml. de apă.

Pentru rădăcini - după macerarea la rece se face un decoct (și nu infuzie ca la frunze și părțile aeriene) cu pulberea rămasă după filtrare, fierbându-se planta în 150 ml. de apă timp de 5-20 minute.

Deficiența	Plante	Observații
Celulită	**Extern** : -unguent de coada calului (*Equisetum arvense*) -unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de iederă (*Hedera helix*) -unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de lemn câinesc (*Ligustrum vulgaris*) -suc de lămâie, suc de grapefrut **Intern** : Crețușcă (*Spiraea ulmaria/ Filipendula ulmaria*) Crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) Frunze de viță de vie (*Vitis vinifera*)[1] Coacăz negru (*Ribes nigrum*)	Atunci când nu dispunem de preparatele externe procurate din farmacii, putem obține extracte casnic prin metoda infuzării în 2 trepte. Modalități de tratament foarte eficiente, care vor fi aplicate conex cu fitoterapia sunt dietoterapia, masajul,

1 Se recomandă frunzele viței de vie cu struguri roșii.

Deficienţa	Plante	Observaţii
	Salvie (*Salvia off.*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	hidroterapia şi exerciţiile fizice, mai ales cel dinamice.
Vergeturi	**Extern :** -unguent de coada calului (*Equisetum arvense*) -unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de iederă (*Hedera helix*) -unguent sau extract hidroalcoolic din frunze de lemn câinesc (*Ligustrum vulgaris*) -suc de lămâie -unguent, suc sau extract hidroalcoolic de Creţişoară (*Alchemilla vulgaris*)	Având în vedere că principala cauză a vergeturilor este variaţia frecventă şi relativ bruscă în greutate un rol important îl va avea Dietoterapia (ajutată de Fitoterapie şi Masaj). Pentru combaterea vergeturilor sunt utile şi plantele întineritoare, reglatoare şi stimulatoare ale activităţii endocrine (pentru a cunoaşte aceste plante, vezi capitolul de Fitoterapie generală).
	Intern - se recomandă plante balsamice, care au rolul de a regla armonios apetitul, digestia şi asimilarea. Iată două recomandări: -bitterul suedez -un amestec din: Cimbrişor (*Thymus serpillys*) Cimbru (*Thymus vulgaris*) Muguri de plop (*Populus nigra*) Busuioc (*Ocimum Basilicum*) Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) Rozmarin (*Rosmarinus off.*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	
Varice	**Intern** - se recomandă plante stimulatoare ale circulaţiei venoase, hipocolestorelemiante, care reglează metabolismul. Iată un amestec complex: Coajă de lămâie (*Citrus limonium*) Anghinare (*Cinara scolymus*) Mesteacăn (*Betula alba*) Păducel (*Crataegus sp.*) Cătină (*Hipophae rhamnoides*) Rostopască (*Chelidonium majus*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi.	De obicei varicele sunt asociate cu una sau mai multe din următoarele tulburări: -constipaţie - deficienţa se remediază cu bace de soc sau aplicând tratamente mai complexe (vezi partea de fitoterapie generală)

Deficienţa	Plante	Observaţii
	Extern : -unguent de gălbenele (*Calendula off.*), comprese cu tinctură sau cu extract fluid de gălbenele; -unguent de tătăneasă şi unguent sau tinctură de propolis pentru faza de ulceraţii; -cataplasme cu frunze crude zdrobite de varză sau alun -comprese sau aplicaţii foarte blânde cu suc de lămâie (obţinut din pulpă şi din coajă)	-obezitate - remediul este Dietoterapia, Fitoterapia - pentru controlul apetitului (vezi plantele balsamice din rubrica de mai sus) -sedentarismul se combate prin exerciţii dinamice şi posturale, cure de teren, dans etc.
Flebită	**Intern** - se recomandă plante care stimulează şi reglează metabolismul la nivel vascular şi global, plante care reglează circulaţia şi activitatea cardiovasculară (în general), plante antiinflamatoare. Iată un amestec complex, ce înglobează aceste acţiuni: Păducel (*Crataegus sp.*) Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) Rozmarin (*Rosmarinus off.*) Rostopască (*Chelidonium majus*) Anghinare (*Cyanara scolymus*) Gălbenele (*Calendulla off.*) Coada şoricelului (*Achillea millefolium*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. **Extern** : -unguent şi/sau tinctură de gălbenele - fricţionări foarte uşoare -unguent de tătăneasă -cataplasme cu pulbere umezită de tătăneasă -cataplasme cu frunze zdrobite de varză sau păpădie	Inainte de a lua iniţiativa unui tratament naturist este absolut necesar să consultaţi un medic specialist care să vă stabilească cu precizie diagnosticul şi să vă îndrume în tratamentul pe care doriţi să-l urmaţi. In profilaxia şi tratamentul acestei afecţiuni un rol important îl are alimentaţia. Curele cu vegetale şi sucuri amare sunt extrem de folositoare pentru pregătirea "terenului" pentru remediile fitoterapeutice. La indicaţia şi sub îndrumarea medicului puteţi beneficia şi de efectele Hidroterapiei, a exerciţiilor posturale pentru tratarea acestei afecţiuni.
Trombo-flebită	**Intern** : La tratamentul de la tromboflebită se adaugă fluidifiante sanguine: -macerat de coajă de lămâie în suc de pulpă de lămâie - se lasă coaja	Inainte de orice demers terapeutic este necesar să consultaţi medicul specialist. Un ajutor binevenit la

Deficienţa	Plante	Observaţii
	rasă să macereze 3-6 h în suc, după care se filtrează, se beau 200 ml pe zi în reprize -tinctură de ceapă - se ia o lingură în 100 ml. de apă de 2 ori pe zi, înainte de a mânca cu o oră [1]. **Extern** - aceleaşi remedii indicate la flebită.	Un ajutor binevenit la tratamentul cu remedii de plante sunt curele cu crudităţi, cu alimente bogate în vitamine.
Picioare umflate datorită reţinerii de apă în ţesuturi	**Intern** - se recomandă plantele diurctice, diaforetice şi depurative, precum şi cele care stimulează circulaţia sanguină. Iată o formulă cu asemenea plante: Flori de soc (*Sambucus nigra*) Rădăcină de pir (*Agropyrum repens*) Trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) Păducel (*Crataegus sp.*) Vâsc (*Viscum album*) Salvie (*Salvia off.*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Un caz mai special este acela în care această problemă este provocată de dezechilibre endocrine cum ar fi cele produse de medicaţia contraceptivă sau de stress. In acest caz, pe lângă amestecul precedent se mai ia: Creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) Frunze de ţelină (*Apium graveolens*) Muguri de plop (*Populus nigra*) Coajă de salcie (*Salix sp.*) Rostopască (*Chalidonium majus*) Talpa gâştii (*Leonurus cardiaca*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o linguriţă de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Cele două amestecuri se iau independent unul de celălalt la intervale de un sfert de oră.	Un consult medical va stabili clar care este cauza acestei deficienţe şi va orienta tratamentul pe cele mai potrivite direcţii. O modalitate foarte directă de combatere a acestei deficienţe este terapia posturală (posturile inverse mai ales), pe care o puteţi consulta în tabelul care integrează posturile pentru corectarea deficienţelor de la nivelul picioarelor.

1 Iată reţeta pentru tinctura de ceapă: se amestecă 40-50 de grame de ceapă tăiată mărunt cu 100 ml de alcool 50%, se lasă la macerat acest amestec într-un borcan transparent, bine acoperit (ermetic). Atunci când amestecul capătă o culoare galben închis (de cloarea paiului) se filtrează maceratul aruncându-se reziduul şi punându-se tinctura într-o sticlă închisă la culoare şi bine astupată.

Deficiența	Plante	Observații
Picioare prea groase (pe fondul unei măriri în greutate)	**Intern** - se recomandă plante care să regleze asimilația, apetitul, reducând în același timp pe ansamblu tendința spre creștere nefirească în greutate: Păpădie (*Taraxacum off.*) Trei frați pătați (*Viola tricolor*) Rostopască (*Chelidonium majus*) Pelin (*Artemisia absinthum*) Coada racului (*Potentilla anserina*) Chimen (*Carum carvi*) Se combină plantele în părți egale; se administrează o jumătate de linguriță de pulbere din acest amestec de 6 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 60 zile. Extern Se recomandă ca soluții de masaj -extractele rubefiante din: ardei iute (*Capsicum*), hrean, muștar (*Sinapis alba, S. nigra*) -extractele astringente din coajă de salcie (*Salix sp.*), coada racului (*Potentilla anserina*), salvie (*Salvia off.*)	Este necesar ca înainte de a face acest tratament să faceți un consult pentru a vedea dacă nu există și disfuncții endocrine, probleme majore de metabolism. Eficiența tratamentului este condiționată și de abordarea altor forme de tratament cum ar fi Dietoterapia, Masajul, Hidroterapia, exercițiile fizice dinamice și statice. In cazul în care apetitul alimentar nu poate fi reglat prin metode clasice, sunt deosebit de eficiente unele modalități simple de Psihoterapie, Mentalizare, respirație.
Picioare prea subțiri pe fond de subponderalitate	**Intern** - sunt necesare plante care să normalizeze apetitul alimentar, să stimuleze digestia și asimilația, să ajute la revigorare prin stimulare endocrină și chiar psihică. Iată două amestecuri care vor fi administrate: Rp.1 Sunătoare (*Hypericum perfoliatum*) Anghinare (*Cynara scolimus*) Muguri de brad (*Abies alba*) Mărar (*Anethum graveolens*) Cimbrișor (*Thymus serpillys*) Rp.2 Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) Nucșoară (*Mirystica fragans*) Ghimbir (*Zingimber officinalis*) Rostopască (*Chelidonium majus*)	La începerea unei cure de revitalizare trebuie avută în vedere complexitatea demersului. Pe lângă Dietoterapie și Fitoterapie, care sunt tratamentele de bază, se dovedesc a fi necesare o multitudine de alte proceduri care au drept scop îmbunătățirea metabolismului, a digestiei, scăderea nivelului de stress (care este o frână

Deficienţa	Plante	Observaţii
	Fenicul (*Foeniculum vulgare*) Chimen (*Carum carvi*) Măceşe (*Rosa canina*) La ambele amestecuri pulberile plantelor se còmbină în proporţii egale. Tratamentul se începe cu RP1 - pulberea se ia de 4 ori pe zi sublingual, pe stomacul gol, înainte de masă cu un sfert de oră. Tratamentul cu primul amestec durează 21 de zile după care se începe cu Rp.2, cu care se continuă 49 de zile - pulberea se ia sublingual de 4 ori pe zi pe stomacul gol.	foarte puternică în calea creşterii în greutate, oricât de multă hrană am ingera), reglarea activităţii endocrine. Se recomandă, aşadar, tehnicile de respiraţie, posturile corporale, Masajul, Psihoterapia şi Mentalizarea pentru eficientizarea tratamentului revigorant.
	Extern se recomandă masajul de relaxare cu soluţii aromatice, mai ales pe suport uleios (atunci când tipul de piele o cere se vor folosi şi soluţii alcoolice sau unguente hidratante). Dintre plantele recomandate în soluţiile de masaj menţionăm: nucşoara, lavanda, busuiocul, bradul, pinul, ienupărul, coriandrul, fenicul, mărarul, portocalul.	
Hirsutism	**Intern** – se recomandă plante reglatoare ale activităţii hormonale şi care ajută la controlul stressului şi la armonizarea activităţii psiho-mentale: Busuioc (*Ocimum basilicum*) Rostopască (*Chelidonium majus*) Lemn dulce ((*Glycyrrhiza glabra*) Mărar (*Anethum graveolens*) Traista ciobanului (*Capsela bursa-pastoris)* Se combină plantele în părţi egale; se administrează o jumătate de linguriţă de pulbere din acest amestec de 6 ori pe zi. Tratamentul se menţine minim 60 zile. Se mai recomandă curele cu ulei de germeni de grâu - 1 jumătate de linguriţă de 2 ori pe zi.	Un alt tratament pentru combaterea hirsutismului pe bază de sucuri de plante, care poate fi luat în paralel, este dat în partea de fitoterapie generală (în poziţia zece - Reglatoare ale activităţii hormonale). Este esenţial şi controlul stressului prin Psihoterapie, respiraţie, gimnastică psihosomatică. O altă terapie, deloc de neglijat ca eficienţă, este dragostea şi amorul cu continenţă.
	Extern : -masaj cu ulei de germeni de grâu pe zonele cu pilozităţi în exces -efecte relativ similare are şi uleiul de germeni de porumb	

Deficienţa	Plante	Observaţii
Cicatrici inestetice; Răni greu vindeca-bile	**Extern** -aplicaţii cu unguent de tătăneasă sau cu unguent de tătăneasă şi propolis -aplicaţii cu propolis de trei ori pe zi timp de o săptămână -pensulări de 6 ori pe zi cu tinctură de muguri de plop (*Populus nigra*) (remediu util mai ales pentru cele care au alergie la propolis) -aplicaţii cu unguent cu răşină de brad (*Abies alba*) -comprese cu bitter suedez o dată la 2 zile pe locul afectat -aplicaţii cu unguent de sânziene (*Galium verum*) -pensulări cu tinctură concentrată de gălbenele (*Calendulla off.*) sau aplicaţii cu unguent de gălbenele	Corectarea acestei deficienţe se face şi prin stimularea capacităţii de regenerare naturală a organismului. Mărirea vitalităţii prin proceduri cum ar fi Dietoterapia, Hidroterapia, Respiraţia va accelera mult procesul de vindecare. Un alt mijloc de a grăbi procesul de regenerare, de refacere al ţesuturilor sunt curele de purificare (descrise pe larg în partea de Dietoterapie generală).
Cicatrici cheloide	**Extern** : -pensulări de 4 ori pe zi cu tinctură de arnică (*Arnica montana*), după care locul afectat se lasă la aer să se zvânte -aplicaţii de două ori pe zi cu unguent de arnică sau arnică+tătăneasă, sau arnică+tătăneasă+răşină de brad	Este utilă adoptarea unei alimentaţii cât mai pure şi naturale pe perioada acestui tratament, care să dezintoxice organismul, favorizând procesele de vindecare.
Erupţii la nivelul pielii de etiologie alergică	**Intern** - se recomandă plante care să regleze funcţionarea sistemului imunitar: Măceş (*Rosa canina*) Cătină (*Hipophae rhamnoides*) Fructe de coacăz negru (*Ribes nigrum*) Iarbă de cânepa codrului (*Eupatorium cannabium*) Busuioc (*Ocimum basilicum*) Se combină plantele în părţi egale; se administrează o jumătate de linguriţă de pulbere din acest amestec de 6 ori pe zi. Tratamentul se începe cu minim 21 de zile înaintea perioadelor critice (cum ar fi începerea polenizării, sezonul cald şi apariţia prafului şi transpiraţiei, etc.). **Extern** : -tinctură sau infuzie în două trepte de	Pentru profilaxia reacţiilor alergice este indispensabil consultul unui medic de specialitate care să stabilească substanţele care declanşează reacţia alergică. Dietoterapia are un rol esenţial în ameliorarea şi vindecarea acestei deficienţe. Curele de purificare, mai ales, au un efect de lungă durată în tratarea acestei afecţiuni, stabilizând rezultatele tratamentului cu plante. O serie de alergii s-a stabilit că au o cauză

Deficiența	Plante	Observații
	de mușețel (*Matricaria chamomilla*) -tinctură sau infuzie în 2 trepte din fructe și/sau parte aeriană de vâsc (*Viscum album*) -comprese cu pulbere din rădăcină de tătăneasă umezită cu puțină apă	psihică sau ca apariția lor este favorizată de anumite circumstanțe psihice. Tehnicile de respirație, posturale, de relaxare sunt un antidot eficient împotriva deficiențelor în plan emoțional care duc la apariția și manifestarea acestei afecțiuni.
Eczeme la nivelul pielii picioarelor	**Intern** - se recomandă plante care stimulează și reglează activitatea imunitară, care "curăță" organismul de toxine: Cătină (*Hipophae rhamnoides*) Frunze de coacăz negru (*Ribes nigrum*) Frunze de mesteacăn (*Betula alba*) Cimbrișor (*Thymus serpillys*) Rădăcină de urzică (*Urtica dioica*) Pedicuță (*Lycopodium clavatum*) Se combină plantele în părți egale; se administrează o jumătate de linguriță de pulbere din acest amestec de 4 ori pe zi. Tratamentul se menține minim 60 zile. **Extern** – se recomandă plante antiseptice puternice, în extracte cât mai concentrate: -tinctură de propolis 30-40% - aplicații de 3 ori pe zi -suc de rostopască - aplicații de 2-3 ori pe zi; tinctură de rostopască 40% - aplicații de 3 ori pe zi -tinctură de muguri de plop 40% - aplicații de 3 ori pe zi (este bine să fie combinată și cu alte aplicații) -aplicații cu unguent de tătăneasă de 2 ori pe zi și de gălbenele - o dată pe zi -aplicații cu unguent concentrat de sânziene galbene (*Galium verum*)	Având în vedere multiplele căi care pot duce la apariția acestei afecțiuni este util să adoptați un tratament complet care să echilibreze global organismul. Printre procedeele indicate menționăm: Dietoterapia, exercițiile de respirație și cele posturale, Hidroterapia și nu în ultimul rând Psihoterapia și Mentalizarea. Alte remedii fito-terapeutice tradiționale pentru tratarea acestei afecțiuni sunt: • cataplasmele cu foi de varză crudă zdrobite pe locurile afectate • compresele cu oțet de mere, cu bitter suedez

Deficiența	Plante	Observații
	Pentru calmarea senzațiilor de prurit (mâncărime) sau usturime se recomandă aplicațiile externe cu tinctură, infuzie în două trepte sau unguent de sunătoare, tătăneasă, gălbenele.	• apllicațiile cu suc (obținut din frunze proaspete) de aloe (*Aloe vera*)

Pentru picioarele asimetrice, în sensul că unul din picioare are masa musculară mai dezvoltată decât celălalt, se recomandă în principal masajul şi exercițiile posturale specifice. Ca aplicații fitoterapeutice se recomandă extern soluții rubefiante pentru masaj, ele accelerând procesele de modelare. Intern se recomandă plante reglatoare ale sistemului endocrin şi reîntineritoare (țelină, angelică, mărar), care să accelereze procesele de armonizare la nivel fizic.

DIETOTERAPIA PENTRU ÎNFRUMUSEȚAREA PICIOARELOR

Deficiența	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observații
Celulită	• cura cu lămâie • cura cu mere • cura cu tije de păpădie • cura cu polen • cura cu sucuri amare şi cura cu sucuri amar – astringente • cura cu sucuri şi crudități • fructe: mere (cu tot cu coajă mâncate dimineața, mai ales, şi înainte de fiecare masă pe stomacul gol), cireşe, coacăze negre • pătrunjel • măcriş crud (*Rumex acetosa* şi *Oxalis acetosa*) • cura cu sucuri şi crudități • infuzii medii amare şi infuzii amare • infuzii picante • înlocuirea unei mese cu dragostea	Alimente contraindicate • carnea, produsele din carne • alimentele suculente, cu sosuri grele şi grase, bogat condimentate foarte suculentă • dulciurile, mai ales cele cu zahăr • margarina, untura Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici: • alimentele bogate în hidrați de carbon • cremele, spumele, dulceața • pastele făinoase

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
Vergeturi	• cura cu polen • cura cu sucuri amare • cura cu ulei de floarea soarelui • suc de ţelină • cantităţi mici [1] de ulei de măsline, arahide, porumb (se consumă neprelucrate termic, în fiecare săptămână o cantitate fixă; în perioadele de depăşire a greutăţii fireşti se elimină prompt din dietă şi se reintroduc imediat ce masa corporală începe să scadă sub limita firească) • măcriş crud (*Rumex acetosa şi Oxalis acetosa*) • laptele (vezi modul de preparare şi administrare în reţeta nr. 7) • seminţele de lucernă încolţite • cura cu drojdie de bere • ciuperci • cura cu germeni de grâu • fructele proaspete	Alimentele contraindicate sunt în funcţie de constituţie şi de eventualele probleme de digestie, asimilaţie şi eliminare care există. Printre alimentele al căror consum poate favoriza apariţia vergeturilor menţionăm: • carnea şi grăsimile animale, mai ales atunci când sunt aliment de bază • îngheţata, produsele de patiserie, prăjiturile, ciocolata, pastele făinoase - sunt alimente care produc o creştere rapidă în greutate • alimentele rafinate, sărace în vitamine naturale şi enzime - slăbesc rezistenţa organismului, inhibă procesele de refacere. Alte recomandări: • mesele vor fi regulate • se evită curele drastice de slăbire sau de îngrăşare • plantele şi procedurile de reîntinerire sunt cât se poate de binevenite
Varice	• cura cu ulei de floarea soarelui • cura cu tije de păpădie • cura cu mere - la persoanele cu exces de greutate, mai ales • cura cu sucuri de citrice amare - pentru femeile la care apar semnele uzurii fizice, pentru fumătoare, consumatoare de carne	Alimente contraindicate: • carnea şi produsele din carne • alimentele prăjite, prelucrate termic în mai multe faze • zahărul rafinat, produsele cu zahăr rafinat alimentele foarte bogate în grăsimi

1 Cantitatea de uleiuri se dozează în funcţie de greutate. Folosirea unor cantităţi prea mari la femeile cu exces de masă corporală duce la efecte contrarii celor dorite. Evident, aceste uleiuri se folosesc neprelucrate termic.

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
Varice	• cura cu sucuri amar-astringente • cura cu lămâie [1] • alimentaţie bazată pe crudităţi • cura cu cireşe (2 zile se consumă doar cireşe) • măcriş crud (*Rumex acetosa şi Oxalis acetosa*) • coacăze, coacăze roşii, dude • ulei de floarea soarelui obţinut prin presare la rece • sucuri de: portocală şi grapefrut (cu tot cu coajă); • fructe: mere • infuzii medii amare şi infuzii amare • cura cu oţet de mere	• dulciurile (mai ales atunci când ele constituie pe anumite perioade alimentul principal [2]) • margarina de orice tip • supele concentrate, fulgii conservaţi prin iradiere • alimentele cu îndulcitori, conservanţi şi amelioratori de aromă sintetici Alimente care se consumă cu prudenţă, în cantităţi mici: icrele, produsele bogate în grăsimi, ciocolata şi cremele, conservele de orice tip.
Flebită	• cura cu lămâie • cura cu ulei de floarea soarelui • cura cu mere • cura cu tije de păpădie • hrişcă • infuzii amare şi infuzii medii amare • cura cu drojdie de bere • cura cu tărâţe de grâu nr. 1 • tărâţe de orez • oleaginoase • cura cu polen • seminţe germinate de grâu, orez, soia	Alimente contraindicate: • alimente foarte sărate, condimentate • carnea, mai ales carnea de porc, vită şi vânat • alimente conservate, aromatizate, colorate sau conservate chimic
Trombo-flebită	• cura cu ulei de floarea soarelui • cura cu lămâie • cura cu tije de păpădie	Alimente contraindicate: • carnea, mai ales cea grasă • condimentele picante

1 Sucul şi coaja de lămâie sunt tonice venoase.

2 S-a remarcat că femeile care consumă multe dulciuri în timpul zilei, fie că e vorba de ciocolată, cremă de ciocolată, bomboane sau napolitane sunt predispuse la apariţia obezităţii şi a tulburărilor vasculare. Consumul preponderent de dulciuri dezechilibrează activitatea endocrină.

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
Trombo-flebită	• cura cu sucuri de citrice amare • suc de coacăze [1] • măcriș crud (*Rumex acetosa și Oxalis acetosa*) • cura cu drojdie de bere • cura cu tărâțe numărul 1 și cura cu tărâțe numărul 2 • fructe: mere lămâie, portocală și grapefrut (cu tot cu coaja albă); • mierea de albine • infuzii amare și infuzii medii amare • infuzii acre	• alimentele prăjite • conservele de orice tip • margarina
Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi	• cura cu sucuri amar-astringente • cura cu tije de păpădie • fructe: mere cu tot cu coajă, grapefrut și lămâi [2] • hrean [3] • hrișcă • cicoare • asmățui, ceapă, ceapă verde, măcriș crud (*Rumex acetosa și Oxalis acetosa*) • cura cu tărâțe numărul 2 • cura cu drojdie de bere • semințe încolțite de lucernă (*Medicago sativa*) • ciuperci • infuzii astringente	Alimente contraindicate: • alimente bogate în grăsimi • dulciuri obținute din zahăr suprarafinat • preparate din carne obținute prin prăjire • brânzeturi obținute prin fermentație
Picioare prea groase (pe fondul unei măriri în greutate)	• înlocuirea unei mese cu dragoste • cura cu sucuri și crudități • postul negru • cura cu mere • cura cu lămâie • cura cu tije de păpădie • cura cu sucuri de citrice amare • cura cu sucuri amar-astringente	Alimente contraindicate: • carne și preparate din carne • grăsimille în general • zahărul alb, rafinat

1 Se recomandă cura de 24 de ore cu suc de coacăze (timp de 24 de ore nu se consumă nimic altceva).

2 Au efect diuretic, ajutând la eliminarea apei din țesuturi.

3 Are efect diuretic și purgativ.

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
Picioare prea groase (pe fondul unei măriri în greutate)	• infuzii astringente • infuzii picante • infuzii amare sau infuzii medii amare • cura cu sucuri şi crudităţi cicoare, anghinare, măcriş crud (*Rumex acetosa şi Oxalis acetosalla*) • asmăţui, ceapă • fructe: coacăze, coacăze negre, mere • fructe uscate: smochine, curmale, caise, stafide, mere - în cantităţi moderate • fasole boabe, linte • hrean • hrişcă • varză crudă, proaspătă şi suc de varză crudă • ciuperci în cantităţi moderate	• creme, produse de patiserie, îngheţată • paste făinoase, creme • ciocolata • margarina • pizza, produsele cu foi grase • dulciurile, produsele de cofetărie Alte recomandări: Nu se mănâncă la ore târzii. Nu se consumă alte alimente între două mese. Mestecatul se face lent şi îndelung.
Picioare prea subţiri pe fond de subponderalitate	• cura de vitalizare • alimente vitalizante: nuci, boabe de soia, alune, arahide, susan, soia texturată, făină de soia • cura cu germeni de grâu • infuzii dulci • cu moderaţie infuzii picante şi infuzii acre • lapte şi produse lactate (vezi utilizarea laptelui în funcţie de constituţie - reţeta nr. 7) • curmale, banane, caise • hrean [1] • cura cu drojdie de bere • alge • gălbenuş de ou • soia încolţită • seminţele de floare soarelui, susan	Alimente contraindicate: • alimentele grele, foarte dificil de digerat cum ar fi carnea, prăjelile, alimentele fierte mai mult de 3 ore - pot produce indigestii, intoxicări, tulburări ale eliminării, care compromit procesul de vitalizare armonioasă • alimentele conservate, alimente cu mulţi compuşi sintetici pentru aromatizare, corectare de gust, conservare, etc.

1 Are efect stomahic, este foarte eficient pentru îmbunătăţirea digestiei şi tratarea lipsei poftei de mâncare (anorexiei).

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
Hirsutism	• înlocuirea unei mese cu dragoste • cura cu sucuri și crudități • cura cu tije de păpădie • cura cu struguri • infuzii dulci; cu moderație - infuzii acre • infuzii medii amare • infuzii aromatice cu efect reconfortant, calmant, sedativ • cura cu polen • mierea de albine în stare lichidă (mai ales mierea de salcâm și mierea de tei) • uleiurile vegetale naturale de măsline, porumb, germeni de porumb, germeni de grâu, arahide, floarea soarelui • cura cu germeni de grâu încolțit • cura cu drojdie de bere • cura cu tărâțe de grâu nr. 2 • tărâța de grâu și de orez	Alimente contraindicate: • carne și produsele din carne • alimentele uscate • brânzeturile obținute prin fermentație • alimentele în curs de alterare, lipsite de savoare • alimentele prea sărate, prea condimentate • supele concentrate • orice produs care conține substanțe sintetice pentru conservare, corectarea gustului, corectarea mirosului, culorii. Alte recomandări: Se evită mâncatul în stări psihice dizarmonioase cum ar fi cea de îngrijorare (prelungită și intensă), teamă, mânie, iritare, furie, anxietate.
Cicatricile inestetice	• cura cu germeni de grâu • cura de vitalizare - atunci când este cazul • cura cu drojdie de bere - vitaminele din complexul B pe care le conține au un efect deosebit de benefic asupra pielii • cura cu polen	Alimente contraindicate: • alimentele rafinate și suprarafinate, sărace în vitamine și oligoelemente în stare naturală (stare în care pot fi ușor asimilate) • margarina
Cicatrici cheloide	• regimul cu cereale integrale • cura cu sucuri și crudități • cura cu tije de păpădie • cura cu polen • cura cu mere • cura cu drojdie de bere	Alimente contraindicate: • zahărul și produsele cu zahăr rafinat • alimentele prăjite • alimentele care produc constipație

Deficienţa	Alimente şi cure	Alimente contraindicate/ Observaţii
	• cura cu tărâţe numărul 1 şi cura cu tărâţe numărul 2 • fructele şi legumele în stare proaspătă • infuzii amare	• carnea şi produsele din carne
Erupţii la nivelul pielii de etiologie alergică	• cura cu tije de păpădie • cura cu sucuri de citrice amare • cura cu sucuri şi crudităţi • cura cu sucuri de citrice amar-astringente • cura cu mere • cura cu lămâie • postul negru • infuzii amare şi infuzii medii amare • infuzii astringente	Alimentele la care există reacţie alergică sunt foarte numeroase. Din acest motiv este bine să fie consultat un medic specialist care să identifice posibilii alergeni din alimentaţie. Dintre alimentele care declanşează reacţia alergică cele mai periculoase se dovedesc a fi cele care conţin coloranţi, conservanţi şi aromatizanţi chimici, fructele şi legumele tratate cu pesticide şi ierbicide.
Eczeme la nivelul pielii picioarelor	• cura cu tije de păpădie • cura cu sucuri şi crudităţi • cura cu sucuri de citrice amare, cura cu sucuri amar-astringente • cura cu polen • regimul cu cereale integrale • cura cu drojdie de bere • cura cu tărâţe numărul 1 • cura cu tărâţe numărul 2 • sâmburi de caisă • seminţe de lucernă încolţite • soia, soia încolţită	Alimente contraindicate: • alimentele suprarafinate • zahărul rafinat şi produsele pe bază de zahăr rafinat • alimentele sărace în vitamine naturale şi oligoelemente • carnea, mai ales cea a animalelor tratate cu hormoni pentru îngrăşare
Fragilitate capilară	• hrişcă • polen de albine • fructe: mere cu tot cu coajă (mai eficientă este coaja merelor fin mărunţită combinată cu miere), coaja lămâilor, portocalelor, grapefrutului şi mandarinelor (se recomandă	• alimentele sărace în vitamine naturale, enzime şi oligoelemente

Deficiența	Alimente și cure	Alimente contraindicate/ Observații
Fragilitate capilară	numai partea albă a cojii, rasă, amestecată cu puțină miere sau lăsată la macerat în apă minim două ore) • alimente vitalizante: nuci, boabe de soia, alune, arahide, susan, soia texturată, făină de soia • infuzii amare	• alimentele sărace în vitamine naturale, enzime și oligoelemente
Transpirația excesivă a picioarelor	• grapefrut (suc concentrat cu tot cu coajă) • crudități: andive, ridichi • cura cu tije de păpădie • cura cu drojdie de bere • cura cu germeni de grâu, algele, semințele de soia încolțită, semințele de lucernă (*Medicago sativa*), tărâțe de grâu și de orez • miezul sâmburilor de caisă	Alimente contraindicate: • carnea și produsele din carne • grăsimi ca untura, margarina, înlocuitorii de unt pe bază de grăsimi vegetale hidrogenate combinate cu grăsimi animale purificate • zahărul alb rafinat și produsele care se obțin din acesta Alimente care se consumă cu prudență, în cantități mici: • uleiurile vegetale • icrele • alimentele conservate, mai ales cu substanțe artificiale
Deformări reumatice ale articulațiilor	• coacăze, coacăze negre, coacăze roșii • fasole verde, cartof crud (suc), • mărar (tulpini verzi), leuștean, asmățui • măcriș crud (*Rumex acetosa* și *Oxalis acetosa*)	

MASAJUL SI AUTO-MASAJUL PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR

Deficiența	Procedura	Observații
Celulită	Cele mai eficiente manevre de masaj sunt: • efleuraj rapid și apăsat • fricționările în ritm rapid • frământări executate energic • ciupituri • trageri • mers în cută	Deoarece zonele cu celulită sunt mai dureroase la masaj, înainte de a trece la manevrele mai dure (ciupiri, trageri, mers în cută) se va încălzi zona prin mișcări de efleuraj și prin fricționări. Apariția durerii puternice este semnul că manevrele de încălzire nu au fost suficient executate înainte.
	Se recomandă următoarele preparate de masaj: • pe bază de extracte de iederă, coada calului, lemn câinesc • suc de lămâie, de grapefrut, suc de cătină • pe bază de extracte de salvie (*Salvia off.*), coajă de salcie (Salix sp.), semințe de angelică (*Angelica archangelica*)	
Vergeturi	Se recomandă manevrele de masaj: • Efleurajul - se realizează cu mișcări rapide, la început mai puțin apăsate, gradat mărindu-se presiunea • Fricționările - se realizează apăsat dar fără a forța • Ciupiturile - se execută ușor, mai ales dacă în zona respectivă nu există depuneri de grăsime	Procedurile de masaj trebuie asociate cu o alimentație judicioasă, sistematică, care să împiedice variațiile bruște în greutate. Masajul cu preparate tonice pentru piele, preparate care-i redau supletea și rezistența, sunt o metodă profilactică excelentă pentru vergeturi.
	Se recomandă următoarele preparate de masaj: • pe bază de extracte din frunze de iederă (*Hedera helix*), crețișoară (*Alchemilla vulgaris*), coada calului (*Equisetum arvense, E. maxima*), lemn câinesc (*Ligustrum vulgaris*) • unguentul de gălbenele (*Calendula off.*), sânziene galbene (*Galium verum*), arnică (*Arnica montana*), tătănească[1] (*Symphytum off.*)	

1 Unguentul de tătănească este recomandat mai ales pentru tenurile uscate, sensibile.

Deficienta	Procedura	Observații
	• sucul de rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*), leuștean (*Levisticum off.*),	
Varice	• Efleuraj ușor - se aplică numai pe varicele în fază incipientă. După efleuraj, care va fi executat întotdeauna în sens ascendent, se vor menține picioarele ridicate timp de minim 10 minute [1]. • Manevre intense de încălzire și stimulare a circulației venoase în zonele limitrofe (dar nu foarte apropiate) de cele cu varice.	**!Atenție!** Nu se execută nici un fel de masaj pe varicele în fază avansată. Se evită în această zonă orice manevră dură, orice variație bruscă de temperatură (cum ar fi cele de la masajul cu jet de aer cald sau de la masajul cu duș subacvatic). Nu se apasă pe zona cu varice pentru a intra extractele de plante mai bine în piele. In faza de varice avansate sunt de preferat pensulările.
	Se recomandă următoarele preparate de masaj: • sucul de varză • unguentul de gălbenele (*Calendula off.*), tătăneasă (*Symphytum off.*) • preparatele de masaj pe bază de extracte de: castan [2] (*Aesculus hipocastanum*), frunze de alun (*Corylus avellana*)	
Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi	• Efleurajul - se aplică în sens ascendent, cu mișcări energice și tot mai apăsate. • Fricționările - se aplică pe zona dorsală a picioarelor executate în sens ascendent. • Frământarea - se aplică asupra zonei gambelor și a coapselor	Procedurile de masaj se execută seara după ce toate activitățile care implică statul îndelungat în picioare, mersul pe jos au fost încheiate. In zilele de vacanță, de repaus acest masaj
	Se recomandă următoarele preparate de masaj: • preparatele cu extracte de: rozmarin (*Rosmarinus off.*), frunze de nuc (*Juglans regia*), frunze de salvie (*Salvia off.*) • preparatele rubefiante	împreună cu posturile specifice se face dimineața și seara, în scop profilactic. Amintim că există plante care reglează sistemul cardiovascular și cel endocrin, care sunt responsabile de această deficiență.

1 Cea mai indicată este realizarea Posturii Lumânării imediat după masaj.
2 Se folosesc de la castan frunzele, florile, fructele și scoarța.

Deficiența	Procedura	Observații
Picioare prea groase (pe fondul unei măriri în greutate)	• Fricționarea realizată energic • Frământarea - realizată energic, destul de rapid, mai ales pe zonele cu masă mare mai mare • Ciupirile - se crește gradat intensitatea • Mers în cută - se realizează după o încălzire sistematică prin celelalte manevre de masaj • Trageri și pensări - acolo unde rigiditatea pielii permite aceasta fără dureri	Pentru ca aceste proceduri să-și dovedească eficiența trebuie făcute intens, corect și pe durate mai lungi (direct proporționale cu gradul de agravare). Evident, toate aceste proceduri de masaj, care în cazul de față sunt foarte rapide și eficiente vor fi complementate de dietoterapie, exerciții fizice posturale și dinamice, care să stabilizeze efectele obținute prin masare.
Picioare prea subțiri pe fond de subponde-ralitate	• Masajul cu uleiuri aromatice cu efect relaxant, vitalizant, stimulativ pentru digestie și activitatea metabolică - se aplică pe tot corpul	Această procedură va trebui angrenată alături de fitoterapie, dietoterapie, tehnici de respirație și posturale, psihoterapie.
Picioare subțiri (pe fondul unei distribuții inegale a masei corporale)	• Fricționări energice, trageri, ciupituri, pensări, mers în cută - se aplică pe zonele unde există exces de masă • Masaj cu soluții ușor rubefiante, urmat de masaj cu uleiuri și unguente vitalizante, nutritive - se aplică pe zonele care se urmărește să fie dezvoltate, împlinite.	Evident, acest tratament va fi corelat cu exercițiile fizice, cu dietoterapia, mentalizarea, hidroterapia. Aceste proceduri de masaj ajută mult și la conștientizarea zonelor care trebuiesc armonizate, ceea ce va ușura considerabil procesul mentalizării.
Hirsutism	• Masaj zilnic cu ulei de germeni de grâu pe zonele afectate • Masajul general de relaxare. • Masajul cu uleiuri aromatice relaxante	Această metodă se asociază cu tratamentul fitoterapeutic și cu metodele cunoscute de combaterea a stressului (tehnici de respirație, relaxare, corectarea poziției corporale, psihoterapie).

HIDROTERAPIA PENTRU CORECTAREA DEFICIENȚELOR DE LA NIVELUL PICIOARELOR

Nota 1: Modul de pregătire al băii de plante este următorul:

Se macină plantele fin cu o râșniță (300-1500 gr. de plantă pentru o cadă cu capacitatea de 200 de litri), se pun la înmuiat într-o găleată sau un vas cu capacitatea de 10 litri plin cu apă. Se lasă o zi și o noapte după care se filtrează maceratul, restul de plantă se pune la infuzat. Infuzia se face în 3-4 litri de apă, care după ce a dat în clocot se scoate de pe foc, adăugându-se apoi planta folosită anterior la măcinat. Se lasă la infuzat timp de 15-20 minute, după care se filtrează, adăugându-se în apa de baie. Maceratul la rece filtrat anterior se adaugă la sfârșit, când apa de baie și infuzia s-au omogenizat, temperatura apei din cadă nedepășind 35 de grade Celsius. Potrivirea finală a temperaturii apei de baie se face la sfârșit, adăugându-se doar apă călduță, niciodată clocotită sau cu o temperatură peste 40 de grade Celsius.

Plantele proaspete se zdrobesc înainte de a fi folosite. Atunci când într-un amestec avem atât plante uscate, cât și proaspete, vom dubla cantitatea de plantă proaspătă. De exemplu, dacă avem într-un amestec 1 parte rostopască, adică 200 de grame de pulbere de plantă uscată, atunci în amestecul nostru vom pune 400 de grame de plantă bine zdrobită și mărunțită, fără a modifica celelalte proporții. În amestecurile de plante folosite în stare proaspătă vom dubla pur și simplu cantitatea la fiecare plantă în parte.

Atenție, maceratele și infuziile de plante se prepară și se depozitează numai în vase emailate sau nemetalice, punerea în contact cu metale slăbește puterea curativă a remediilor.

Nota 2. Infuzia în două trepte pentru uz intern se obține astfel:

♦ se pune o linguriță de plantă mărunțită (pulbere obținută cu râșnița electrică de cafea) cu 100 ml. de apă călduță (la 40 de grade Celsius) într-o cană și se lasă la macerat 8-12 ore;

♦ după macerare se filtrează maceratul, iar pulberea de plantă rămasă după filtrare se pune la infuzat în 100 ml. de apă fierbinte timp de 15-30 de minute;

♦ infuzia se filtrează, se răcește (așa încât să ajungă la 40-60 de grade Celsius) și apoi se combină maceratul anterior obținut;

Pentru uz extern infuziile se vor face mai concentrate - 3-4 lingurițe de pulbere la 100 ml. de apă.

Pentru rădăcini - după macerarea la rece se face un decoct (și nu infuzie ca la frunze și părțile aeriene) cu pulberea rămasă după filtrare, fierbându-se planta în 150 ml. de apă timp de 5-20 minute.

Deficiența	Procedura	Observații
Celulită	• Spălări cu apă rece cu frecarea energică a zonelor afectate timp de 1-3 minute. Thalasoterapie - înot; mers prin apă până la genunchi, masaj în bătaia valurilor	Exercițiile fizice, mai ales cele dinamice, dar și cele statice, au un rol important în combaterea acestei deficiențe. Procedurile dinamizante, cum ar fi spălările cu apă rece sunt un excelent stimulent și dinamizant, care, între altele, poate ajuta la abordare o consecventă a exercițiilor fizice dinamice și statice, a exercițiilor de respirație, a dansului dinamic.
	• Băi de plante cu următorul amestec: Frunze de iederă (*Hederea helix*) - 1 parte Frunze și flori de Rostopască (*Chelidonium majus*) - 1 parte Mătase de porumb (*Zea mays*) - 1 parte Coada calului (*Equisetum arvense*) - 1 parte	
Vergeturi	• Spălări cu apă rece • Thalasoterapie - înotul - cu mișcări line și ușoare; băile de mare - mersul prin apă.	Procedurile de hidroterapie și băile de plante (la fel ca și tratamentele fitoterapeutice) trebuie asociate cu o alimentație judicioasă, cu stabilizarea stilului de viață.
	• Băi de plante cu amestecul: Frunze proaspete de iederă (*Hedera helix*) - 1 parte Iarbă de crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) - 1 parte	
Varice	• Băi reci de picioare în fiecare zi • Dușuri alternante (38-20 de grade Celsius) - !Atenție alternarea temperaturii nu se face brusc. • Băi generale reci o dată pe săptămână (durata băii este de 30-60 de secunde) • Thalasoterapie - se recomandă mersul în apă până la genunchi timp de jumătate de oră pe zi; înot - 20-60 de minute pe zi, fără a forța însă deloc nici ritmul, nici posibilitățile vitale.	Este contraindicată sauna și frecarea în timpul spălărilor a porțiunilor afectate. Sunt contraindicate, de asemenea, băile hipertermice. Este contraindicată rămânerea prelungită la soare. Băile de soare se recomandă dimineața până la ora 10 și după amiaza de la ora 17. Este interzis dușul scoțian, aplicațiile cu variații bruște de temperatură.
	• Băi cu amestecul de plante: Salvie (*Salvia off.*) - 2 părți Iarbă (părți aeriene) de păpădie (*Taraxacum off.*) - 2 părți Funze de alun (*Corylus avellana*) - 1 parte	

Deficiența	Procedura	Observații
Flebită	• Băi răcoroase cu macerat la rece + decoct de scoarță de castan (*Aesculus hipocastanum*)[1]	De o mare importanță în tratamentul acestei afecțiuni sunt Dietoterapia și Fitoterapia.
Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi	• Baie caldă de picioare, urmată de clătire cu apă rece și apoi de Postura Lumânării [2] • Duș rece la nivelul coapselor • Băi de picioare cu amestecul de plante: Rozmarin (*Rosmarinus off.*) - 1 parte Frunze de nuc (*Juglans regia*) - 5 părți Frunze de salvie (*Salvia off.*) - 3 părți Sare (eventual sare marină) - 1 parte	Cauzele acestei rețineri de apă pot fi destul de numeroase. Se va consulta medicul specialist pentru a le afla, urmându -se și alte forme de tratament natural.
Picioare prea groase (pe fondul unei măriri în greutate)	• Băi reci; în cazul în care organismul este slăbit se va porni cu băi răcoroase, scăzându-se gradat, de la o zi la alta, temperatura. • Spălări cu apă rece, frecând energic cu pânza de cânepă zona picioarelor. • Dușuri reci - sunt de preferat băilor reci, atunci când se urmărește depășirea sedentarismului.	Evident, aceste proceduri pe lângă acțiunea locală au și un rol dinamizator, facilitând abordarea cu consecvență a exercițiilor fizice și de respirație, a automasajului și a Dietoterapiei.
Picioare prea subțiri pe fond de subponde -ralitate	• Băi calde reconfortante - pentru femeile la care stressul se manifestă sub forma inapetenței, insomniei, stărilor de anxietate cu tulburări de digestie (indigestie, balonare, aerofagie) • Spălări cu apă rece - pentru femeile la care inapetența, indigestia, apetitul capricios se manifestă pe fondul sedentarismului, plictiselii, lipsei de interes pentru exercițiile zilnice. • Dușurile reci sau alternative - sunt o altă recomandare pentru categoria anterior menționată.	Atragem atenția asupra necesității respectării riguroase a indicațiilor de execuție a acestor proceduri, mai ales la persoanele care au fond vital scăzut. Alimentația și plantele adecvate tipului

1 Scoarța de castan se poate înlocui cu frunzele sau cu florile.

2 Pentru a vedea modul de execuție al acestei posturi se va consulta capitolul referitor la posturile corporale.

Deficienţa	Procedura	Observaţii
	• Duşurile şi băile răcoroase - pentru femeile care datorită stressului tradus prin stări de iritabilitate, nervozitate, hiperexcitabilitate au deficienţe de asimilaţie. • Băi de plante cu amestecul: Păducel (*Crataegus sp.*) - 3 părţi Cimbru (*Thymus vulgaris*) - 2 părţi Ţintaură (*Centaurea umbellatum*) - 2 părţi Usturoi [1] (*Allium sativum*) - 1 parte Ace de brad (*Abies alba*) - 2 părţi	constituţional au un rol foarte important în rezolvarea acestei probleme. Pentru femeile care dintr-un motiv sau altul nu suportă usturoiul (sub nici o formă şi în ciuda tuturor eforturilor) se recomandă înlocuirea sa cu leurdă (*Allium ursinum*), praz sau ceapă.
Picioare subţiri (pe fondul unei distribuţii inegale a masei corporale)	• Spălări cu apă rece cu frecarea energică a zonelor cu depuneri mai abundente. După spălare se fac exerciţii de încălzire a corpului, după care se trece la programul propriu zis de modelare şi înfrumuseţare. Pentru a amplifica efectele se insistă cu frecarea şi pe zona abdominală (sub ombilic mai ales). • Băi calde sau fierbinţi scurte (sau comprese fierbinţi) pe partea din corp pe care vrem să o dezvoltăm.	Prima procedură prezentată are menirea să dinamizeze forţele transformatoare latente care există în fiecare fiinţă. Eficienţa sa modelatoare deosebită este dată de direcţionarea concretă a procedurii pe zonele care se urmăresc a fi transformate şi de intensitatea mare a acţiunii.
Hirsutism	• Băi calde, reconfortante pentru atenuarea efectelor şi diminuarea stressului manifestat prin teamă, contractură musculară, stări de anxietate, asprirea trăsăturilor, prin amplificarea dizarmonioasă la nivel psihic a caracteristicilor de *dur* (tare) şi *aspru* . • Băi răcoroase pentru atenuarea efectelor şi diminuarea stressului manifestat prin iritabilitate, nervozitate, frustrare, erupţii cutanate cu prurit, usturime, inflamare.	Concomitent cu procedurile de hidroterapie vor fi făcute şi alte proceduri de management al stressului, mai ales exerciţiile de respiraţie şi de relaxare. Exerciţiile de relaxare sunt foarte uşor de realizat în timpul şi, mai ales, după băile calde reconfortante. In timpul băilor

1 Se pot folosi fie tulpini verzi de usturoi (cu tot cu bulb), fie căpăţîni mature. Ambele ingrediente se zdrobesc înainte de folosire.

Deficienţa	Procedura	Observaţii
	• Băi de plante din amestecul: Creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) -1 parte Traista ciobanului (*Bursa pastoris*) - 1 parte Frunze de ţelină (*Apium graveolens*) - 1 parte Mărar [1] (*Anethum graveolens*) -1 parte Pulbere de grâu încolţit [2] -1 parte	răcoroase corpul, mai ales zona abdominală, umerii, plexul solar, va fi destins cât mai mult Inainte şi după baia de plante se va face o relaxare completă de minim 10 minute.
Erupţii la nivelul pielii de etiologie alergică	• Băi de plante cu amestecul: Salvie (*Salvia off.*) - 1 parte Păducel (*Crataegus sp.*) - 1 parte Cozi de cireşe (*Cerasus avium*) - 1 parte Rădăcină de pir (*Agropyrum repens*) - 1 parte Frunze de brustur (*Arctium lappa*) - 1 parte Frunze de urzică (*Urtica dioica*) - 1 parte Muşeţel (*Matricaria chamomilla*) - 1 parte	Această procedură se dovedeşte eficientă atât pentru tratarea afecţiunii manifestată la nivelul picioarelor, cât şi pentru tratarea alergiei în sine.
Eczeme la nivelul pielii picioarelor	Frunze de anghinare (*Cynara scoymus*) - 1 parte Frunze de rostopască (*Chelidonium majus*) - 1 parte Urzică [3] (*Urtica dioica*) - 1 parte Gălbenele (*Calendula off.*) - 1 parte Părţi aeriene de tătăneasă (*Sypmhytum off.*) - 1 parte	Evident, acest tratament nu poate înlocui diagnosticul medicului împreună cu prescripţiile adaptate la cauza care a produs această manifestare la nivelul pielii.
Transpiraţie a picioarelor cu miros puternic	-băi de picioare sau înfăşurări cu infuzie de ramuri de pin [4] (*Pinus nigra,* P. sylvestris) -baie caldă de picioare de 10 minute urmată apoi de o spălare cu apă rece a picioarelor timp de 1 minut	

1 Se folosesc seminţele, inflorescenţele şi tulpinile florifere.
2 Boabele de grâu încolţit pot fi folosite şi proaspete, strivite.
3 Se folosesc frunzele pe cât posibil proaspete de urzică.
4 Ramurile tinere de pin pot fi îmlocuite cu flori de fân.

EXERCIȚII POSTURALE ȘI DINAMICE RECOMANDATE PENTRU ÎNFRUMUSEȚAREA PICIOARELOR

Deficiența	Postura sau procedeul
Celulită	• POSTURA MAINII LA PICIOR • POSTURA VULTURULUI • POSTURA ENERGIEI VIEȚII • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA PODULUI IN TENSIUNE • POSTURA OMBILICULUI • POSTURA TRIUNGHIULUI
	• SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI
Vergeturi	• POSTURA MAINII LA PICIOR • POSTURA LUMANARII • POSTURA PLUGULUI
	• SALUTUL SOARELUI - se execută lin, fluid, fără a brusca sau a forța mișcările
Varice	• POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE • POSTURA LUMANARII - realizată de lungă durată (în medie 45 de minute pe zi)
	• SALUTUL SOARELUI - executat lin, fără a forța deloc
Flebită	• POSTURA MAINII LA PICIOR • POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMANARII
Picioare umflate datorită reținerii de apă în țesuturi	• POSTURA VULTURULUI - realizată dimineața mai ales • POSTURA SEMILUNII • POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA PODULUI IN TENSIUNE • POSTURA LUMANARII - se realizează mai ales la sfârșitul zilei; are efecte imediate
	• SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI
Picioare prea groase (pe fondul unei măriri în greutate)	• POSTURA MAINII LA PICIOR • RETRACȚIA ABDOMINALA - ajută la controlul apetitului, la regularizarea digestiei și asimilării • POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE • POSTURA COBREI - reduce armonios apetitul • POSTURA ROȚII (PODUL)

Deficiența	Postura sau procedeul
	• POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMANARII • POSTURA PODULUI IN TENSIUNE
	• SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI
Picioare prea subțiri pe fond de subponde-ralitate	• POSTURA MAINII LA PICIOR • POSTURA VULTURULUI • POSTURA STAND PE VINE IN RIDICARE • RETRACȚIA ABDOMINALA • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA PODULUI IN TENSIUNE
	• SALUTUL SOARELUI • POSTURA ARCULUI
Picioare subțiri (pe fondul unei distribuții inegale a masei corporale)	• POSTURA VULTURULUI - pentru întărirea zonei feselor şi a coapselor • POSTURA STAND PE VINE IN RIDICARE - pentru întărirea zonei gambelor • POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE - pentru armonizarea globală a picioarelor • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA OMBILICULUI • POSTURA LUMANARII • POSTURA PODULUI IN TENSIUNE
	• SALUTUL SOARELUI
Hirsutism	Posturi şi procedee pentru controlul stressului: • ASANA DE ELONGAȚIE PENTRU TORACE ŞI COLOANA • POSTURA VULTURULUI - facilitează controlul asupra minții • POSTURA SEMILUNII - împreună cu corectarea poziției bazinului diminuează stressurile sexuale, ajută la combaterea dispareuniei şi a frigidității • RETRACȚIA ABDOMINALA • POSTURA COBREI - asigură stabilitate afectivă • POSTURA PLUGULUI - facilitează controlul asupra minții

Deficiența	Postura sau procedeul
	• POSTURA LUMANARII - rafinează emoțiile Posturi care influențează benefic activitatea hormonală: • POSTURA SEMILUNII • RETRACȚIA ABDOMINALA
	• SALUTUL SOARELUI - amplifică capacitatea de control asupra întregii ființe • POSTURA ARCULUI - conferă bună dispoziție, calm, control în planul voinței
Erupții la nivelul pielii de etiologie alergică	• POSTURA MAINII LA PICIOR - ajută la controlul energiei vitale • POSTURA TRIUNGHIULUI • POSTURA ENERGIEI VIEȚII • POSTURA LUMANARII
	• SALUTUL SOARELUI
Eczeme la nivelul pielii picioarelor	• POSTURA MAINII LA PICIOR • POSTURA TRIUNGHIULUI • POSTURA ENERGIEI VIEȚII • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA LUMANARII
Transpirație a picioarelor cu miros puternic	• POSTURA SEMILUNII • POSTURA ARCULUI • POSTURA PLUGULUI • POSTURA LUMANARII
Picioare insuficient conturate	• POSTURA MAINII LA PICIOR • POSTURA VULTURULUI • POSTURA ARCULUI REALIZATA PE JUMATATE • POSTURA ROȚII (PODUL) • POSTURA PODULUI IN TENSIUNE
	• SALUTUL SOAREUI

Partea IV

Tipuri constituționale

Capitolul 17
FASCINANTUL JOC AL DECRIPTĂRII INFLUENȚEI CELOR TREI DOSHA ASUPRA CORPULUI FEMININ

DE LA ATITUDINEA PROVOCATOARE LA MISTERUL FEMININ
DE LA INCITARE LA FASCINAȚIE
TIPUL CONSTITUȚIONAL ŞI ATITUDINEA SUNT DOI FACTORI ESENȚIALI, DIN A CĂROR INTERACȚIUNE REZULTĂ ASPECTUL GENERAL, GRADUL DE ARMONIE EXPRIMAT DE O FEMEIE.



La acest fotomodel asiatic constituția este mixtă: PITTA - KAPHA.

Atitudinea provocatoare, poziția care exprimă elasticitate, mobilitate accentuează trăsăturile PITTA.



Structura la care predomină KAPHA - cu forme rotunde, pline, cu un piept generos - este minunat potențată de o atitudine gingaşă, care evidențiază feminitate, o anumită gingăşie.



Acțiunea modelatoare a lui KAPHA DOSHA a determinat în acest caz o structură cu sâni dezvoltați, în timp ce PITTA DOSHA evidențiază la nivelul taliei elasticitate și robustețe. Aspectul preponderent KAPHA remarcat la o primă vedere este dat însă de o agravare la nivelul sânilor, prin pierderea fermității și conturului.

MAREA MAJORITATE A FIINȚELOR SUNT O AMALGAMARE DE INFLUENȚE ȘI CALITĂȚI ALE CELOR TREI DOSHA, RAR EXISTÂND O SINGURĂ DOSHA CARE SĂ SE MANIFESTE DOMINANT, LA NIVELUL FIECĂRUI SEGMENT CORPORAL ÎN PARTE.

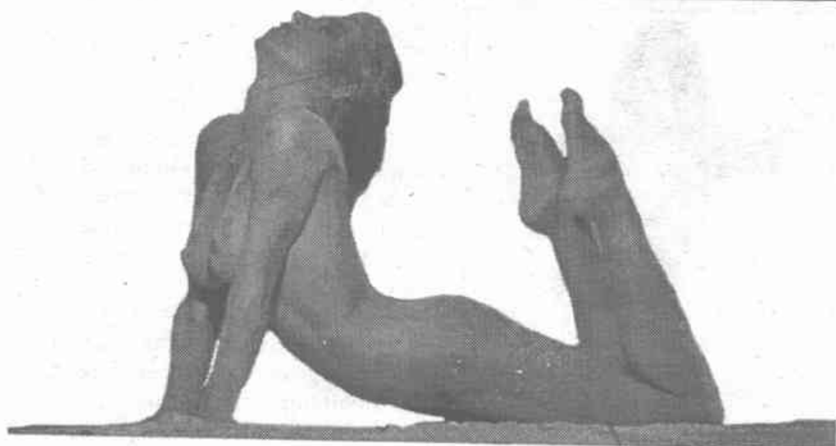


Sânii de tip VATA, mai clar definiți, contrastează ușor cu restul corpului unde KAPHA DOSHA manifestată în secundar conferă o anumit vigoare, fără a fi atinsă plinătatea care apare în cazurile în care KAPHA DOSHA se manifestă preponderent.



În acest caz PITTA DOSHA este evident manifestată la nivelul sânilor care sunt foarte bine conturați, fermi, de dimensiuni medii.

La nivelul taliei, bazinuluii și al coapselor în secundar față de PITTA DOSHA este manifestată și KAPHA DOSHA , care le conferă o anumită robustețe

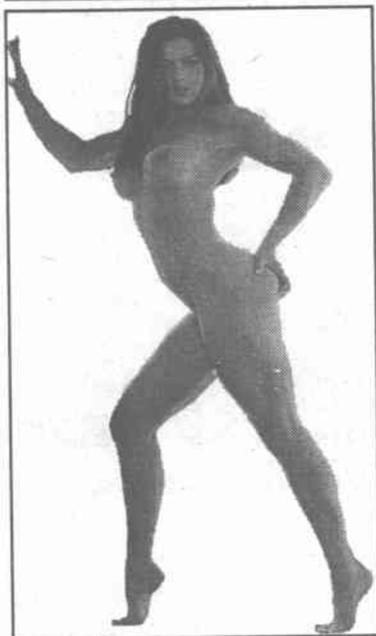


În această imagine este exprimată plăcere extatică? Este doar joacă spontană cu corpul? Sau, printr-un proces intuitiv, sunt puse cu măiestrie în evidență calitățile VATA ale corpului?

CORPUL FEMEII POATE DEVENI DE O EXPRESIVITATE DEOSEBITĂ. DIFERITELE ATITUDINI CORPORALE PERMIT MANIFESTAREA UNOR APTITUDINI MENTALE ȘI PSIHICE NEBĂNUITE.



Senzualitate și calm, pace și plăcere de a trăi - caracteristici KAPHA la nivel psihomental, simplu și deplin exprimate de corp și de atitudinea corporală.



Tipul constituțional KAPHA, caracterizat de masivitate, vigoare combinat cu tipul constituțional PITTA caracterizat de elasticitate, dinamism - rezultatul este într-adevăr impresionant.

Rafinamentul este, însă, o calitate în absența căreia vitalitatea potențează aspectele grosiere ale senzualității, impetuozitatea devine ostentație și feminitatea pe ansamblu este mult diminuată.

ACELAȘI TIP CONSTITUȚIONAL - KAPHA-PITTA

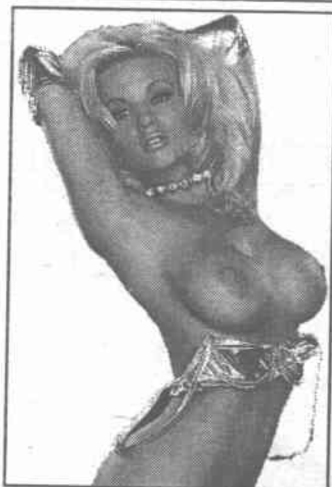
DOUĂ IPOSTAZE - UNA SENZUALĂ AGRESIVĂ ȘI UNA FEMININĂ

RAFINAMENTUL ESTE O EXPRESIE A ARMONIEI FEMININE ȘI POATE FI REFLECTAT DE ORICE TIP CONSTITUȚIONAL.



Vitalitatea combinată cu rafinament conferă strălucire și prospețime.

Atitudinea feminină și firească întregește conturul unui tablou copleșitor - o femeie.



Sânii clar conturați, de dimensiuni medii; abdomenul plat, cu musculatura destul de bine definită; talia cambrată; o poziție provocatoare - un cumul de caracteristici predominant PITTA, secundar VATA.

MAREA MAJORITATE A FOTO-MODELELOR AU UN TIP CONSTITUȚIONAL MIXT PITTA - VATA.

ADESEA ELE ÎȘI POTENȚEAZĂ ASPECTUL CORPORAL CU ATITUDINI ȘI POZIȚII ÎNDRĂZNEȚE, UNEORI PROVOCATOARE PENTRU AMPLIFICAREA SENZUALITĂȚII

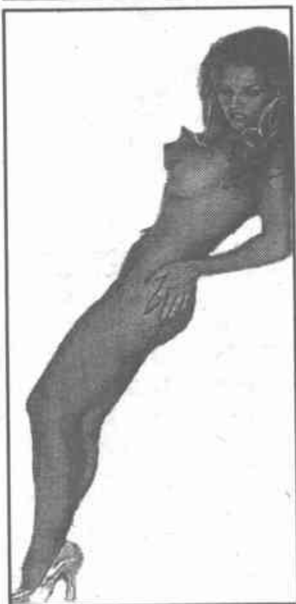


Formele subțiri, VATA, sunt potențate de claritatea conturului sânilor și de arcuirea șoldurilor - caracteristici PITTA.



Dimensiunile și claritatea contururilor sânilor și bazinului - caracteristice lui PITTA DOSHA - sunt "îmblânzite" de talia plată, brațele mai subțiri - specific VATA.

Expresia senzuală, incitantă își pune amprenta asupra aspectului general.



FORMELE ÎNDRĂZNEȚE, ARCUITE, SPECIFICE LUI PITTA DOSHA, NU MAI FAC NECESARE ATITUDINILE FOARTE PROVOCATOARE, INCITANTE.









FORMELE PLINE, VITALE ALE TIPULUI KAPHA, CHIAR ÎMBINATE CU CLARITATEA ŞI ASCUŢIMEA CONTURURILOR - SPECIFICE LUI PITTA - SUNT MAI BINE PUSE ÎN VALOARE DE O ATITUDINE MODERATĂ.







Capitolul 18
TESTE PENTRU IDENTIFICAREA CARACTERISTICILOR CONSTITUȚIONALE ALE CORPULUI FEMININ

1. Identificați tipul constituțional, incluzând și tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA și PITTA-VATA, în care se încadrează picioarele din imaginile de mai jos:


FIG. 1


FIG. 2

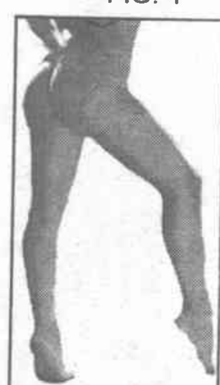

FIG. 3


FIG. 4

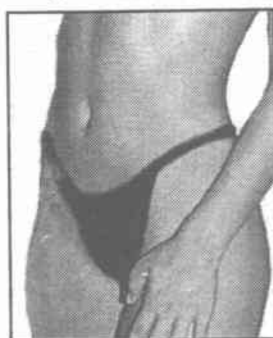

FIG. 5

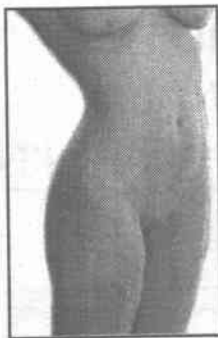

FIG. 6

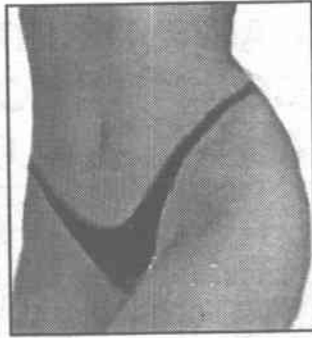

FIG. 7

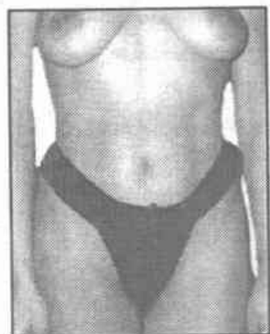

FIG. 8

2. Identificați tipul constituțional, incluzând și tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA și PITTA-VATA, în care se încadrează taliile din imaginile de mai jos:


FIG. 9


FIG. 10


FIG. 11


FIG. 12

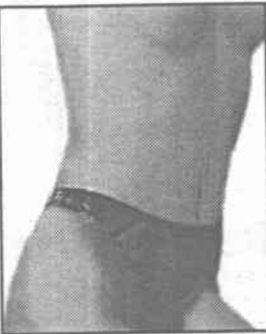
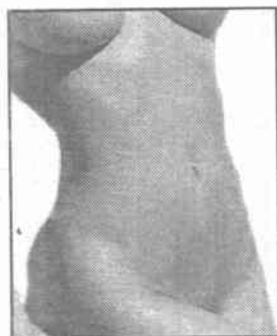

FIG. 13


FIG. 14


FIG. 15

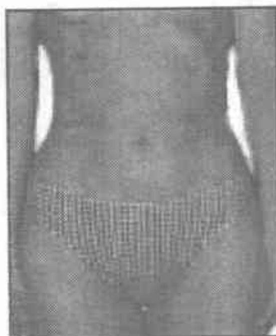

FIG. 16


FIG. 17

3. Identificaţi tipul constituţional, incluzând şi tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA şi PITTA-VATA, în care se încadrează sânii din imaginile de mai jos:


FIG. 18


FIG. 19


FIG. 20


FIG. 21


FIG. 22


FIG. 23


FIG. 24

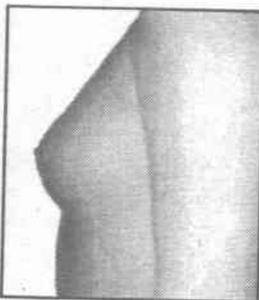
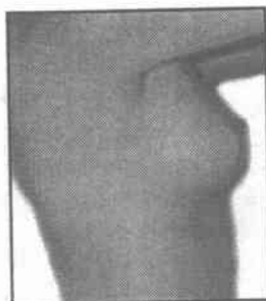

FIG. 25


FIG. 26


FIG. 27

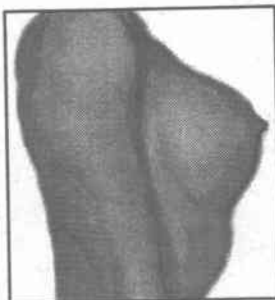

FIG. 28


FIG. 29


FIG. 30


FIG. 31

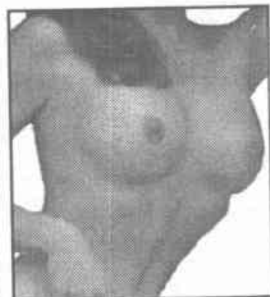
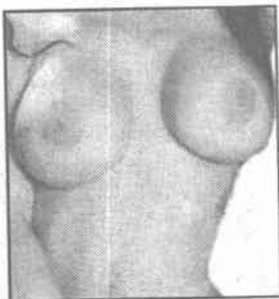

FIG. 32


FIG. 33


FIG. 34


FIG. 35

4. Identificaţi tipul constituţional global, incluzând şi tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA şi PITTA-VATA, apoi şi tipul constituţional la nivelul sânilor şi al taliei al femeilor din imaginile de mai jos:



FIG. 36



FIG. 37



FIG. 38



FIG. 39

5. Identificaţi tipul constituţional global, incluzând şi tipurile mixte: KAPHA-PITTA, KAPHA-VATA şi PITTA-VATA, apoi tipul constituţional la nivelul sânilor, picioarelor şi taliei pentru femeile din imaginile de mai jos:



FIG. 40



FIG. 41



FIG. 42



FIG. 43

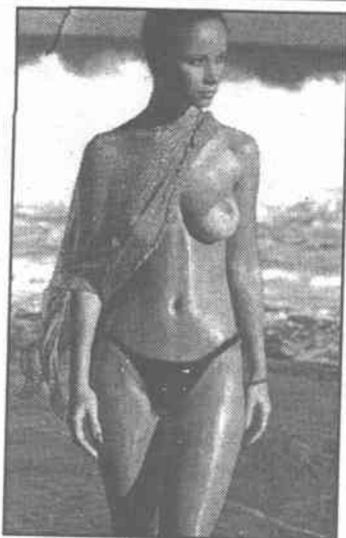


FIG. 44



FIG. 45



FIG. 46



FIG. 47



FIG. 48



FIG. 49

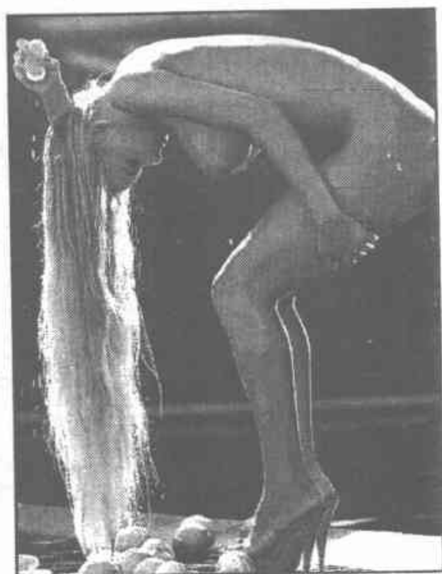


FIG. 50

REZULTATELE TESTELOR DE IDENTIFICARE A TIPURILOR CONSTITUŢIONALE

În tabelele de mai jos, literele au următoarele semnificaţii:

- **K - KAPHA, P - PITTA, V - VATA**
- AGR, PRI, SEC din tabele sunt prescurtările corespunzătoare respectiv pentru: **agravări, principal, secundar**

1. PICIOARE

FIG	GLOBAL			SÂNI			TALIE		
	Dosha princ.	Dosha sec.	Agra-vare	Dosha princ.	Dosha sec.	Agra-vare	Dosha princ	Dosha sec.	Agra-vare
36	P	K	-	K-P	- -	-	P	-	-
37	P	-	-	P-K	-	-	P-K	-	K
38	V-P	-	-	V	-	-	P	-	-
39	P	-	-	P	-	-	P	-	K

2. TALIE ŞI ABDOMEN

FIGURA	TIPUL CONSTITUŢIONAL		EVENTUALE AGRAVARI
	Dosha preponderentă	Dosha secundară	
FIG.9	P	-	V
FIG.10	P	K	P – K
FIG.11	P	V	-
FIG.12	P	-	-
FIG.13	P	-	K
FIG.14	P	V	K
FIG.15	P	K	-
FIG.16	K	P	-
FIG.17	K	-	-

3. SÂNI

FIGURA	TIPUL CONSTITUŢIONAL		EVENTUALE AGRAVĂRI
	Dosha preponderentă	Dosha secundară	
FIG.18	P	-	
FIG.19	K	-	
FIG.20	K	P	
FIG.21	K	V	
FIG.22	P	-	
FIG.23	K	P	-
FIG.24	K	-	-
FIG.25	V	P	-
FIG.26	P	-	-
FIG.27	P-V	-	-
FIG.28	P	K	-
FIG.29	K	V	K
FIG.30	P	K	-
FIG.31	P-V	-	-
FIG.32	K	P	-
FIG.33	SILICON	-	-
FIG.34	K	P	-
FIG.35	K	-	K

4. TIPUL CONSTITUŢIONAL GLOBAL, LA NIVELUL ÎNTREGULUI CORP, LA NIVELUL TALIEI ŞI AL SÂNILOR

[illegible]	GLOBAL			SÂNI			TALIE		
	Dosha princ.	Dosha sec.	Agra-vare	Dosha princ.	Dosha sec.	Agra-vare	Dosha princ	Dosha sec.	Agra-vare
36	P	K	-	K-P	-	-	P	-	-
37	P	-	-	P-K	-	-	P-K	-	K
38	V-P	-	-	V	-	-	P	-	-
39	P	-	-	P	-	-	P	-	K

5. TIPUL CONSTITUŢIONAL GLOBAL, LA NIVELUL ÎNTREGULUI CORP, LA NIVELUL PICIOARELOR, TALIEI ŞI SÂNILOR

[illegible]	GLOBAL			SÂNI			TALIE			PICIOARE		
	Pri	Sec	Agr	Pri.	Sec	Agr	Pri.	Sec	Agr	Pri.	Sec	Agr
40	P	V	-	V	P	-	P-V	-	-	V	-	-
41	V	-	-	V	-	-	V	-	-	V	-	-
42	V	P	-	V	-	-	V	P	-	V	P	-
43	K-P	-	-	K	-	-	P	-	-	K	V	V
44	P	V	-	V	P	-	P	-	-	P	-	-
45	P	-	-	P	-	-	P	K	-	P	-	-
46	P	-	-	P	-	-	P	-	-	P	V	-
47	P	V	-	P	V	-	P-V	-	-	V	P	V
48	P	-	-	P	-	-	P	V	-	P	-	-
49	P	V	-	P	-	-	V	P	-	V-P	-	-
50	V	P	-	P	K	-	V	P	-	V	P	-

ÎN LOC DE BUN RĂMAS

După aceasta incursiune în universul plin de farmec al feminității, regăsim acum propria viață, pe cei dragi nouă, natura, și nu le mai privim ca înainte, căci bucuria unei noi șanse, adevărate, imediate, strălucește în sufletul nostru.

Viața este pentru noi de acum înainte un nesfârșit prilej de a tinde spre armonia formelor fizice, spre frumusețe și împlinire, spre dragoste și regăsire, știind de fiecare dată ce ne limitează sau ne reține, ce ne îmbogățește, ce ne luminează și ne înflorește. Acum știm, și nu mai întârziem pe drum, nu ne mai rătăcim, căci avem drumuri trasate, călăuze, lanterne și baterii, iar dacă deschidem larg ochii sufletului, atunci chiar soarele cunoașterii va străluci pentru noi, arătându-ne calea spre fericire.

Ce sunt acum cei dragi pentru noi?

Sunt cele mai luminoase oglinzi, în care nu vom mai conteni să ne privim farmecul, frumusețea, surâsul și jocul.

Iar natura, cum ne apare acum?

Ea este acum noi înșine – o ființă cuprinzătoare și plină de mister care ne încântă, ne naște, ne conține și ne hrănește. Ea abia așteaptă să fie chemată pe nesfârșitele ei nume, să fie atinsă, privită, gustată și mirosită, să pătrundă în noi cu toată puterea ei de regenerare, de înflorire, de rodire, găsindu-și astfel o sublimă împlinire.

Privind cu atenție fotografiile din această carte, vom observa că există multe armonii și nuanțe în forme și atitudini; privindu-ne apoi pe noi în oglindă, regăsim exact tipul de frumusețe spre care tindem în mod nativ, firesc.

Este foarte important să știm ce urmărim chiar la nivel fizic, ca transformări ale corpului. Natura are adânc încifrate în Ea această taină, a arhetipului, și niciodată o pară verde nu va face eforturi zadarnice de a se coace în formă de măr. Mintea, însă, are capcane și se poate ca o femeie să își dorească armonii sau forme care nu îi sunt caracteristice, disprețuind sau ignorând ceea ce i-a fost dat de Dumnezeu (ca o pară care, în timp ce se coace, ar dori să se rotunjească asemenea unui măr, deși armonia caracteristică formei sale este suplețe în partea de sus, unduire la mijloc și rotunjime în partea de jos).

Tot astfel, este esențial ca oricare dintre noi să afle mai întâi ce fel de fruct este, pentru ca apoi să tindă spre armonia acelui fruct și nu spre altceva.

Dar ce înseamnă coacere sau "împlinire"?

Ea este în trupul unei femei ca îmbobocirea unei flori, într-o frumusețe mereu reînnoită; ea este în inima unei femei ca răsăritul soarelui.

Cine poate să cheme oare în noi minunea aceasta? Ce ne poate lumina și sfinți atât de mult?

Tot ce facem cu trupul sau cu sufletul nostru pentru a ne apropia de frumusețe, armonie, fericire și iubire cheamă pe Dumnezeu în noi și ne deschide porțile raiului chiar aici, pe pământ.



GLOSAR EXPLICATIV

ABSOLUT = Ca principiu prim, este un concept care definește o cauză ce nu are altă origine decât pe ea însăși și din care derivă celelalte existente. Frumosul absolut este considerat, în acest caz, drept sursa originară a tuturor fenomenelor estetice. El nu provine din experiență, ci îi preexistă, fiind conceput cel mai adesea ca o idee înnăscută, la care omul se referă când emite judecăți estetice. Ca valoare universală, noțiunea de absolut definește ceea ce ar trebui să fie frumos pentru orice minte, opunându-se variațiilor personale ale sensibilității, multiplicității și relativității istorice a gusturilor. Ca ideal al creației, termenul de absolut se referă la creația artistică, considerându-se frumosul absolut drept țelul spre care tinde artistul prin munca sa, deși nu reușește niciodată să-l transpună în întregime într-o realizare concretă, limitată.

ARHETIP = concept care desemnează imaginea primă sau inițială, forma de început pentru o transcriere ulterioară. În sensul său modern, el implică ideea de străoriginaritate fundamentală a unui tipar dat. Acest înțeles a fost consacrat în cadrul "psihologiei abisale" a lui C.G. Jung. Din acest punct de vedere, se înțelege prin arhetip o însușire colectivă a unei mulțimi de fapte, atribut care se întemeiază pe existența unui subconștient colectiv. Un asemenea subconștient colectiv se constituie prin încorporarea unor nenumărate experiențe interioare și exterioare ale umanității, în decursul marii desfășurări istorice a lumii. În domeniul esteticii moderne, conceptul psihologic de arhetip și-a găsit multiple aplicații. În primul rând, trebuie reținută funcția importantă a acestei categorii în cuprinsul teoriei miturilor. Astfel, se observă că miturile, în succesiunea lor și în cadrul procesului continuu de remodelare la care sînt supuse, se constituie pe baza unor imagini originare. Aceste imagini sînt înseși structurile tematice ale unor atare proiecții subiective ale minții omenești colective și ale capacității sale de visare.

În poezie, teza existenţei arhetipului se bizuie pe constatarea că, în anumite împrejurări, artistul poate să transpună, din subconştientul colectiv, diferite figuri stilistice şi simboluri în domeniul literaturii. Intrate în acest cîmp, asemenea figuri şi simboluri sînt reinterpretate şi capătă înfăţişări noi, în funcţie de capacitatea poetului de a transfigura formele iniţiale ale trăirii estetice. În acest mod, formele arhetipale se transformă neîncetat în planul unor redări concrete, de o puternică expresivitate şi ele asigură punerea în legătură cu anumite realităţi sublime din planurile DIVINE ale manifestării.

ARMONIE = concordanţă, acord, potrivire a elementelor componente ale unui întreg; categorie filosofică ce exprimă aderenţa părţilor, coerenţa interiorului şi a exteriorului, unitatea conţinutului şi a formei, împăcarea contrariilor. Analizată pe larg în istoria esteticii, armonia este adesea considerată ca temei, atribut sau efect al frumosului. "Cele opuse se completează şi se acordă şi din cele discordante rezultă cea mai frumoasă armonie" (Heraclit). Armonia "constă pe de o parte, în totalitatea integrată a unor laturi esenţiale, iar pe de altă parte, în pura opoziţie rezolvată a acestora, prin ceea ce ele revelează ca apartenenţă reciprocă, legătură interioară, ca unitate a lor. În acest sens vorbim de armonia formei, culorilor, tonurilor etc." (Hegel)

În muzică, armonia este combinarea simultană, îmbinarea melodioasă a mai multor sunete, în conformitate cu anumite legi, care se ocupă cu studiul acordurilor în compoziţie. Tot astfel, în celelalte arte, armonia este apropiată de ordine, măsură, proporţionalitate, unitate constructivă sau compoziţională.

BUCURIE = intensă stare de satisfacţie psihică şi mentală care poate să apară din cauza unor motive exterioare sau interioare, amplificându-se în fiinţa umană datorită procesului de rezonanţă şi captare în MICROCOSMOSUL fiinţei umane a energiilor subtile specifice ale bucuriei şi satisfacţiei din MACROCOSMOS.

În concluzie, putem spune că BUCURIA este o stare mentală şi psihică, limitată în timp, caracterizată printr-o încărcătură afectivă intens pozitivă, datorită rezonanţei cu energiile subtile ale bucuriei şi satisfacţiei din MACROCOSMOS, apărută ca urmare a realizării unei dorinţe, a atingerii unui scop, sau ca rezultat al unei trăiri amoroase plenare, a iubirii resimţite sau datorită unei surprize agreabile. Această încărcătură specifică mentală şi afectivă se traduce, în plan comportamental, printr-o creştere a nevoii de comunicare cu cei din jur (nevoia de a-i "contamina" şi pe alţii de propria fericire şi mulţumire, exuberanţă, mimică şi gestică bogate, râs şi chiar, paradoxal, plâns - "de bucurie").

Obţinerea unei satisfacţii binefăcătoare, atingerea unui scop material, erotic, psihic, mental sau spiritual creează o stare de mulţumire interioară care face să crească şi să se amplifice o emoţie care domină pentru moment psihicul, conducând spre optimism, încredere în sine, încredere în viitor, în DIVIN, în cei din jur şi creând premizele apariţiei unor noi scopuri, motivaţii, planuri de viitor.

Surse de bucurie nu sunt numai realizările amoroase, profesionale sau artistice deosebite, ori extazul religios, ci şi evenimentele cotidiene pentru cel care urmăreşte să se bucure cât mai des. Pentru copilul mic, neştiutor şi lipsit de simţ critic, sursele de bucurie sunt mult mai numeroase decât pentru adultul închistat, meschin şi posac. Ca emoţie elaborată, bucuria este condiţionată de gradul de evoluţie spirituală şi de asemenea de formaţia culturală lăuntrică a individului. Astfel, dacă astăzi moartea unei fiinţe dragi este trăită dureros, acelaşi lucru la vechii daci era prilej de bucurie. Prelungirea mai mult timp a bucuriei face să apară starea de euforie.

BUNĂTATE = trăsătură pozitivă de caracter a celui ce este bun şi din această cauză permanent este în rezonanţă cu energiile subtile ale binelui şi armoniei din MACROCOSMOS. Al. Vlahuţă, răspunzând la întrebarea ce este bunătatea, scria inspirat: "O frumuseţe copleşitoare pe care o percepi direct cu sufletul".

BUN SIMȚ = înțelepciune morală practică ce rezultă din experiența superioară de viață și care ne orientează în toate împrejurările; facultate de a diferenția rapid și spontan binele de rău, dreptul de nedrept și de a găsi întotdeauna măsura corectă și cât mai armonioasă în felul în care te comporți. Bunul simț se exercită ca orice simț (văz, auz etc.), omul percepând imediat și spontan semnificația morală și spirituală a diferitelor împrejurări concrete. Nu întâmplător în masa poporului nostru, cei lipsiți de bun-simț sunt apreciați ca orbi sau surzi din punct de vedere moral. Bunul simț este reflexul unui caracter evoluat spiritual, inimos, pozitiv empatic, valoros și bine închegat. A avea bun simț înseamnă a fi plin de compasiune, delicat sufletește, bun, iubitor, săritor, a fi modest, a fi în acord cu tine însuți. Cel care cu adevărat este plin de bun simț are o ANAHATA CHAKRA bine dinamizată și armonioasă care îl face să resimtă permanent o empatie superioară profundă și spontană cu tot ceea ce îl înconjoară. El știe și simte CĂ CEEA CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU TREBUIE NICIODATĂ SĂ-I FACI. Tocmai de aceea el (cel cu bun simț) nu face altuia ceea ce lui nu i-ar place niciodată să i se facă.

CHAKRA = literal, în limba sanscrită "roată", "cerc"; termen ce desemnează centrii secreți de forță prin care trece energia subtilă PRANA și atunci când este trezit chiar KUNDALINI și care influențează corpul fizic, corpul astral și corpul cauzal al ființei umane. Acești centri fundamentali acumulează, transformă și redistribuie energia subtilă, modulată care îi traversează. Deși CHAKRAS-urile influențează în mod cert glandele endocrine și anumite organe fizice (de exemplu inima sau plexul solar), este bine să nu le confundăm cu acestea deoarece aparțin unui alt nivel al realității fenomenale. CHAKRAS-urile sînt puncte focar de întâlnire și de interpenetrare a fizicului cu psihicul, mentalul și cauzalul. Cele șase CHAKRAS principale împreună cu cel de-al șaptelea centru SUPREM (SAHASRARA) din KUNDALINI YOGA (acești centri

fundamentali sînt cunoscuţi şi în alte culturi, sub nume diferite) se găsesc amplasaţi de-a lungul lui SUSHUMNA NADI, canalul principal de forţă ce transportă energia subtilă de-a lungul coloanei vertebrale. SUSHUMNA NADI este canalul prin care urcă KUNDALINI în momentul trezirii superioare: psihice, mentale şi spirituale a fiinţei umane.

Primele şase CHAKRAS sînt situate fiecare în afara învelişului corporal grosier, iar cel de-al şaptelea, care nu este propriu-zis o CHAKRA, ci un CENTRU SUPREM DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU, se află deasupra vârfului capului (SAHASRARA). În timpul trezirii lui KUNDALINI (fenomen ce se produce în general ca urmare a unor exerciţii de KUNDALINI YOGA corect şi perseverent realizate care permit trezirea şi controlul acestui proces), energia cosmică subtilă urcă de la prima CHAKRA (MULADHARA), situată în plan subtil la nivelul zonei dintre anus şi sex, până în SAHASRARA, activându-le gradat pe toate, una după alta. La nivelul fiecărei CHAKRA pe care o atinge şi o energizează extraordinar de mult KUNDALINI, practicantul resimte un fel de fericire intensă aparte (ANANDA) şi totodată el dobîndeşte anumite puteri psihice (SIDDHIS) care îi permit să ajungă la o formă mult mai amplă şi rafinată de cunoaştere, de aici provenind de altfel şi numele de Centri de Conştiinţă (CHAITANYA) dat uneori CHAKRAS-urilor.

Din fiecare CHAKRA radiază un anumit număr de canale energetice (NADI) cunoscute în tradiţia spirituală sub numele de "PETALE" sau "SPIŢE" energetice. Oamenii înzestraţi cu capacităţi mediumice şi capabili datorită clarviziunii să vadă corpul astral al celorlalţi, descriu adeseori CHAKRAS-urile ca nişte focare de lumină subtilă distinct colorate care au un număr diferit de petale sau canale energetice care pornesc dintr-un centru (BINDU). Uneori CHAKRAS-urile sînt reprezentate în mod simbolic în anumite texte YOGA tradiţionale. Numărul de petale corespunde totdeauna numărului de NADIS-uri (sau SPIŢE ENERGETICE) ce pornesc din fiecare CHAKRA. Aceste aşa-zise "flori de lotus", sînt înzestrate (atunci când sînt trezite) cu o rotaţie care dă o vibraţie specifică care le face să dea

impresia de "roţi" statice de unde provine şi numele de CHAKRA. După sistemul KUNDALINI YOGA fiecărei CHAKRA îi corespund anumite caracteristici psiho-somatice şi mentale exprimate printr-o serie de simboluri (forme geometrice, culori, MANTRAS, animale simbolice (care desemnează anumite energii subtile, secrete), divinităţi (ce indică anumite lumi paralele) etc.).

CHAKRAS-urile principale şi atributele lor sunt:

1. **MULADHARA CHAKRA** - centrul situat la baza lui SUSHUMNA, între rădăcina organelor sexuale şi anus. Atît timp cât MULADHARA CHAKRA este în stare potenţială sau de adormire, energia KUNDALINI se odihneşte aici; ea este reprezentată printr-un şarpe încolăcit în jurul lui însuşi (din această cauză uneori se vorbeşte de energia şarpelui); ea conferă trezirea puterilor paranormale şi asigură energie tuturor celorlalte CHAKRAS. Din acest centru izvorăsc patru NADIS care corespund cu cele patru petale ale sale.

Forma simbolică a acestei CHAKRA este pătratul, culoarea sa subtilă este galben-portocaliu (ARGILOS), Animalul său simbolic este elefantul cu şapte trompe, divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sînt BRAHMA şi DAKINI, o SHAKTI a lui BRAHMA.

Cel care a pătruns plenar în starea de conştiinţă specifică lui MULADHARA CHAKRA reuşeşte să învingă cu cea mai mare uşurinţă ataşamentul său terestru (PRITHIVI TATTVA) şi, dobândind un curaj extraordinar, nu se mai teme niciodată de moartea fizică. Prin concentrare şi meditaţie asupra acestei CHAKRA, el "obţine cunoaşterea lui KUNDALINI şi a mijloacelor secrete de a-l trezi". (SIVANANDA)

2. **SWADHISTHANA CHAKRA** - centrul aflat în plan subtil în canalul SUSHUMNA în zona rădăcinii organelor genitale. Ea corespunde lui BHUVAR LOKA; localizarea sa fizică este plexul hipogastric care guvernează organele sexuale şi funcţia de procreere şi trăirile erotice, amoroase. Din centrul acestei CHAKRA pleacă 6 NADIS (sau "petale"). Forma simbolică asociată acestei CHAKRA este semiluna, culoarea sa este albul argintiu, animalul său simbolic este

crocodilul şi divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sînt VISHNU şi o SHAKTI a sa, RAKINI.

"Cel care se concentrează intens şi meditează profund asupra acestei CHAKRA şi asupra energiilor sale ascunse corespondente nu se mai teme deloc de apă. El are un control perfect asupra energiilor secrete, subtile ale acestui element. El obţine mari puteri psihice, imaginaţie creatoare genială, cunoaştere intuitivă şi se bucură de o stăpânire perfectă a funcţiei sexuale şi a simţurilor. De asemenea, el cunoaşte cu uşurinţă lumile sublime astrale. Pasiunea înlănţuitoare, mânia, ataşamentul, orgoliul, gelozia şi alte impurităţi psihice sînt uşor şi complet eliminate de el. El îşi regenerează corpul fizic, rămâne tânăr şi ajunge să cucerească moartea (MRITYUNJAYA SIDDHI)". (SIVANANDA)

3. **MANIPURA CHAKRA** - centrul situat de-a lungul canalului SUSHUMNA, în zona ombilicului la 2 degete dedesubt. Corespondenţa sa fizică este plexul solar; el guvernează ficatul, stomacul, etc. 10 NADIS sau petale de lotus (spiţe energetice) emană din această CHAKRA a cărei formă simbolică este triunghiul cu vârful în sus de culoare roşie, animalul său simbolic este berbecul şi divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sînt SHIVA RUDRA şi o SHAKTI a sa LAKINI. Cel care se concentrează intens şi meditează profund asupra acestei CHAKRA obţine puterea numită SATALA SIDDHI şi dobândeşte capacitatea de a descoperi comori ascunse. El "nu va fi atins de nici o boală. El nu se teme absolut deloc de foc. Chiar dacă stă în foc, el rămâne neatins şi în viaţă şi niciodată nu are nici o teamă de moarte; voinţa şi puterea sa sînt uluitoare." (SIVANANDA)

4. **ANAHATA CHAKRA** - centrul situat în zona inimii, tot în interiorul canalului SUSHUMNA. Corespondenţa sa fizică este plexul cardiac; el guvernează inima. 12 NADIS (sau SPIŢE energetice) simbolizate sub forma petalelor de lotus pornesc din această CHAKRA a cărei formă simbolică este steaua cu şase colţuri, de culoare albastră, animalul său simbolic este gazela şi divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sînt ISHA şi o SHAKTI a sa KAKINI. Cel care

ce se concentrează şi meditează profund asupra acestei CHAKRA ascultă sunetul paradisiac din ANAHATA CHAKRA. Elementul subtil aer care poate fi controlat la nivelul acestui centru face să se amplifice în practicantul respectiv SATTVA GUNA (calitatea armoniei). Cel care meditează în mod perseverent asupra acestei CHAKRA domină complet elementul subtil aer (VAYU TATTVA). El se poate dedubla cu uşurinţă şi zboară în alte lumi mirifice sau poate intra fulgerător în corpul altuia, trăind în totalitate ceea ce trăieşte minunat celălalt (EMPATIE PERFECTĂ); el devine instrumentul iubirii divine cosmice şi obţine toate celelalte calităţi SATTVA-ice (divine)." (SIVANANDA)

5. **VISHUDDHA CHAKRA** - centrul situat în plan subtil la baza gâtului, tot în interiorul canalului SUSHUMNA. Este centrul elementului subtil eter (AKASHA TATTVA). Corespondenţa sa fizică este plexul laringian. 16 NADIS simbolizate în forma unor petale de lotus emană din această CHAKRA a cărei formă simbolică este cercul, culoarea este indigo, animalul său simbolic este un elefant cu şase colţi şi zeităţile cu care se poate lua legătura prin el sînt SADA SHIVA şi o SHAKTI a sa SHAKINI.

"Concentrarea intensă şi meditaţia profundă asupra elementului (TATTVA) acestei CHAKRA este definită în textele YOGA sub numele EXPANSIUNEA beatifică, spaţială AKASHI DHARANA. Cel care practică această formă de meditaţie nu va dispare sau muri nici la disoluţia lumii (PRALAYA). El obţine cunoaşterea intuitivă, perfectă a celor patru VEDAS, datorită meditaţiei perseverente asupra acestui lotus. El deţine cunoaşterea trecutului, prezentului şi viitorului şi dobândeşte controlul energiilor misterioase ale timpului (TRIKALA - JNANA)". (SIVANANDA).

6. **AJNA CHAKRA** - centrul aflat tot în interiorul canalului SUSHUMNA şi este localizat în plan subtil în spaţiul dintre sprâncene. În sistemele esoterice occidentale, această CHAKRA este numită "al treilea ochi". "Lotusul" său nu are decât două petale, adică doar două NADIS emană din el. Culoarea sa subtilă este galben-auriu, divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sînt PARAMA SHIVA care se

manifestă sub forma lui HAMSA şi o SHAKTI a sa HAKINI. Această CHAKRA, a cărei corespondenţă fizică este zona frontală, este considerată a fi centrul conştiinţei.

"Cel care se concentrează intens şi meditează profund asupra acestei CHAKRA distruge gradat toate efectele negative (KARMA) ale acţiunilor sale anterioare din această viaţă sau din celelalte. Adeptul devine un mare YOGHIN şi ajunge un eliberat în viaţă (JIVANMUKTA). El obţine cele opt mari puteri paranormale (MAHA SIDDHIS) şi cele 32 de puteri minore". (SIVANANDA)

7. **SAHASRARA** - se situează în plan subtil deasupra vârfului capului, deci în afara învelişului corporal grosier, dincolo de extremitatea superioară a lui SUSHUMNA. Aşa cum o indică numele său, acest CENTRU DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU are 1 000 de petale, sau cu alte cuvinte este înzestrat cu o mie de NADIS, o infinitate de alte canale (NADIS) emană şi se ramifică de la acest centru (SAHASRARA). Corespondenţa fizică a acestui CENTRU SUPREM este tot creierul.

Centrul Suprem de FORŢĂ, SAHASRARA, apare astfel ca fiind net superior faţă de toţi ceilalţi 6 centri de forţă (CHAKRAS). El emite o lumină alb strălucitoare şi intensă precum "zece milioane de sori" şi aparţine unui nivel al realităţii superior celorlalte 6 CHAKRAS care sînt desemnate ca fiind cele Şase CHAKRAS (SAT CHAKRA), adică CHAKRAS în sensul limitat al termenului.

"Atunci când KUNDALINI este intim unit cu SHIVA în SAHASRARA, yoghinul se bucură de fericirea supremă (PARAMANANDA). El atinge o stare de supraconştiinţă şi realizează cea mai înaltă cunoaştere. El devine un "YOGHIN care ştie instantaneu totul" (BRAHMAVID - VARISHTHA, el este un mare înţelept şi un JNANI perfect)". (SIVANANDA)

ESTETICA ILUMINATORIE = ansamblu de idei estetice caracterizat prin afirmarea prezenţei divinităţii în multitudinea vie a tuturor stărilor, fiinţelor şi lucrurilor, a fericirii obţinute nu prin sustragerea din fluxul vieţii şi complacerea în inerţie ca neant, ci prin intuirea şi acceptarea

realității divine. Îndemnul către extazul oferit de comuniunea cu tot ceea ce este sublim și netrecător, paralel cu refuzul demersului superficial cognitiv de orice natură, s-au cristalizat într-o concepție antiintelectualistă, estetica iluminatorie opunând reflectării parțiale a realității înscrierea în discontinuitatea misterioasă pozitivă a existenței (ceea ce implică transcenderea ideii de legitate, cauzalitate, previzibilitate, ca și exaltarea unei enigmatice ambiguități). Făcând apologia iluminării, estetica iluminatorie promovează spontaneitatea deplină genială precum și valoarea influențelor inefabile, modelul unor imagini artistice suiarhetipale, extraordinar de frumoase al unor interogații sui-generis creatoare menite să facă dovada eșecului inteligenței speculative. Ca trăsături ale artei iluminatorii, s-au impus: urmărirea simetriei, flexibilitatea, ideea de corelare a conținutului și a formei, inefabilul sublim. Influența esteticii iluminatorii se face simțită adeseori spontan impunându-se ca un "substitut intuitiv, mitologic al conștiinței critice", ca un îndemn adresat omului spre "a se bucura intens de ceea ce este sublim și netrecător într-o serie de acte vitale."

EXPRESIV = caracteristică a unor aspecte mai accentuate ale vieții umane, ale artei și, totodată, criteriu valoric. Expresivul este acea calitate care rezultă din relația de unitate dintre forma caracteristică a unui obiect, a unei ființe, creații și conținutul pregnant, relație care, prin forța ei de influențare, atrage în mod deosebit atenția, determinând o reacție lăuntrică. Expresiv poate fi un gest, un personaj, o imagine, o idee, un caracter, o exprimare etc., el fiind deci o însușire cu o întinsă arie de cuprindere a realității. Transfigurarea lăuntrică a expresivului din realitate duce la ceea ce numim expresivitate, adică la acea capacitate de a influența emoțional prin originalitatea sesizantă, izbitoare. De regulă, expresivitatea este o exteriorizare contrastantă, bazată pe abaterea de la medie, ca și pe o alegere sau selectare subordonate comunicării caracteristic intensive, pronunțat distincte.

EMPATIE = rezonanță subtilă inefabilă care permite o comunicare superioară psihică și afectivă cu ceilalți ori cu o anumită ființă umană (sau chiar cu o entitate superioară, spirituală, invizibilă). În general vorbind, se știe de mult că o mamă cunoaște în mod intuitiv nevoile și sentimentele bebelușului său cu care ea este și se menține spontan în comunicare empatică. Această aparent misterioasă capacitate (latentă adeseori în orice ființă umană) este în mod verosimil legată de faptul că inițial copilul în cauză nu face decât UNA cu ființa și cu corpul fizic al mamei sale. Empatia, ca stare spontană, explică de asemenea modul în care copii chiar foarte mici, sunt fulgerător la curent cu grijile, neliniștile și bucuriile părinților lor. Starea profundă de empatie facilitează înțelegerea psihică, intimă a celorlalți oameni sau a ființelor umane cu care urmărim să avem relații de comunicare sublime, ideale.

Termenul de empatie a fost utilizat prima dată de KAHE SIPPS în anul 1898. El se referea la o modalitate de cunoaștere și înțelegere prin oglindire și rezonanță în propria noastră ființă, a altora. Empatia este deci o modalitate intuitivă de cunoaștere a celorlalți deoarece ea asigură o formă de comunicare afectivă și de transpunere imediată, sentimentală, făcând posibilă o identificare cu alte persoane la tensiunea la care ele trăiesc o anumită situație. Empatia profundă și plenară poate fi cel mai ușor remarcată în cazul relațiilor amoroase armonioase în care cei doi reușesc amândoi să realizeze continența sexuală. Într-o accepție mai largă, empatia dezvoltată datorită trezirii și activării echilibrate în ființa umană a centrului subtil de forță ANAHATA CHAKRA, permite apariția acelei capacități directe, de a înțelege în mod inefabil trăirile altor ființe umane, făcând chiar cu putință anticiparea și prevederea comportamentului acestuia în situații date. Toate acestea și multe alte fenomene complexe sunt cu ușurință posibile pe baza acestei capacități.

În concluzie, putem spune că empatia este o INTUIȚIE SIMPATETICĂ sau o identificare afectivă care face posibilă în ființa noastră o stare de transpunere prin rezonanță.

Fenomenele empatice sunt adeseori semnalate în practica YOGA, unde sunt interpretate ca o formă superioară de cunoaştere, ca o inefabilă reflectare în universul nostru lăuntric, a stărilor şi trăirilor anumitor fiinţe (în special umane). Empatia face fulgerător cu putinţă proiectarea stărilor interne specifice, ale unei fiinţe umane în universul lăuntric al celui care empatizează, astfel că acesta va ajunge în acel moment să trăiască, clar, lăuntric, în sine viaţa fiinţei umane în cauză. Empatia ne permite să ne amplificăm tendinţele de a fuziona sau, cu alte cuvinte, de a intra în euforică consonanţă afectivă cu universul lăuntric al altei fiinţe umane care ne atrage. Empatia joacă un rol esenţial în apariţia şi amplificarea trăirilor afective, amoroase între două fiinţe de sex opus, care sunt sau devin compatibile una pentru cealaltă datorită potrivirilor ca frecvenţă dominantă a energiilor subtile prezente în aura lor. EMPATIA se deosebeşte clar de SIMPATIE, care este o stare emoţională conştientă, constând în "A SIMŢI CU" sau faţă de o altă fiinţă umană, pe când EMPATIA înseamnă "A SIMŢI INTIM ÎN" sau, cu alte cuvinte, a tinde spontan spre A TRĂI INTENS LĂUNTRIC VIAŢA AFECTIVĂ A UNEI ALTE FIINŢE UMANE. Restrânsă doar la relaţiile interumane şi la perceperea şi crearea diferitelor opere de artă, EMPATIA se dovedeşte a fi un proces complex (perceptiv, intelectual, afectiv) ce se poate dezvolta la mai multe nivele ale fiinţei umane pe traiectoria inconştient- conştient. Deşi rolul său este adeseori ignorat, EMPATIA este evident implicată în adoptarea rolului social al unei fiinţe umane, în cunoaşterea psihică empirică, în orice act de comunicare interumană (ea reprezentând aici senzitivitatea interpersonală).

Manifestată ca o conduită participativă, conştientă şi inconştientă, aparentă şi inaparentă faţă de un model de comportament uman, facilitând un act de cunoaştere, de comunicare interumană cu valoare predictivă ca şi un act de identificare afectivă cu universul lăuntric al celuilalt, EMPATIA este o însuşire superioară, proprie condiţiei umane, care este totodată de bază a personalităţii.

EXTAZ = "acţiunea de a fi în afara individualităţii", "încântare" (de la grecescul EKSTASIS). Stare elevat mentală, intens şi sublim afectivă, caracterizată prin trăire beatifică oceanică şi prin sentimente paradisiace inexprimabile, inefabile de bucurie şi fericire, ce ne expansionează într-o stare de fericire extraordinară. Starea de EXTAZ este proprie comuniunii sufletului uman cu Dumnezeu, cu existenţa infinită, cu perfecţiunea divină. În această stare, individualitatea egoistă, condiţionată şi limitată este înlocuită de Conştiinţa Cosmică Divină. Orice cale spirituală autentică oferă la momentul oportun aspirantului perseverent şi plin de fervoare posibilitatea intrării în starea de extaz divin, beatific (atunci când aspirantul este pregătit să o realizeze). Toate relatările sfinţilor şi misticilor creştini despre "răpirile în Duhul Sfânt" sunt tot atâtea forme de EXTAZ. Kabaliştii intrau uneori în transă şi comunicau cu Dumnezeu prin intermediul Arhanghelilor în această stare de extaz.

Termenul yoghin echivalent este SAMADHI, încununarea etapei de meditaţie (DHYANA). Toate aceste modalităţi spirituale oferă extazul prin intermediul meditaţiei tăcute şi a contemplaţiei, dar există şi alte metode, cum ar fi cele revelate de SUFISM, ai cărui adepţi utilizează anumite melodii inspirate şi dansuri integrat spirituale pentru atingerea stării de EXTAZ. Sufiţii arată şi mărturisesc pe de altă parte că, în timpul experimentării depline a EXTAZULUI, orice diferenţă dintre creştini, evrei, mahomedani sau celelalte fiinţe umane care aparţin altor religii dispare. Senzaţiile fizice asociate în general stării de EXTAZ sunt sentimente neobişnuite de înălţare, senzaţia de diminuare a greutăţii (însoţită uneori chiar de apariţia levitaţiei) sau viziunea unei lumini extraordinar de intense.

Starea de iluminare se resimte şi la nivel mental prin senzaţia de atemporalitate şi printr-un intens, profund şi inefabil sentiment de calm şi pace beatifică. În EXTAZ, fiinţa intră în contact cu o forţă divină enigmatică de dincolo de ea şi fuzionează într-un domeniu transpersonal. Misticii creştini au echivalat EXTAZUL cu experienţa directă a prezenţei lui Dumnezeu caracterizată prin misterioasa "uniune mistică şi

spirituală" cu Dumnezeu. În timpul acestei stări de transă spirituală, corpul poate rămâne temporar inert, părând a fi ca şi mort. Yoghinul sau misticul experimentează atunci stări dumnezeieşti care ţin de domeniul universalului. În scrierile secrete ale ocultismului occidental, această stare se mai numeşte şi "MORS OSCULI" sau moartea prin sărut. Această stare de "moarte" poate să rămână totuşi uneori, numai dacă fiinţa respectivă doreşte ferm aceasta, permanentă. Kabaliştii afirmă în această direcţie că principalii patriarhi ai Vechiului Testament au murit astfel şi că aceasta ar fi fost şi ultima dorinţă exprimată de regele Solomon în "Cântarea Cântărilor".

O viziune ştiinţifică modernă asupra extazului identifică starea de EXTAZ cu aşa-numitele "Experienţe de vârf". "Declanşatorii" sau "CATALIZATORII" ce pot trezi sau induce în fiinţa umană sentimentul extatic includ, printre altele, experienţele extatice sublime, contemplarea unor minunate peisaje sau ambianţe din natură, iubirea copleşitoare, erotismul cu continenţă, rafinat şi extraordinar de intens, activitatea creatoare etc. Această semnificaţie extinsă a EXTAZULUI arată că el (EXTAZUL) nu este întotdeauna echivalent cu starea de Iluminare spirituală, deşi de multe ori ele pot coincide. Uneori, iluminarea poate decurge dintr-o experienţă non-extatică, de exemplu starea iluminatorie ce survine în faţa morţii sau în cazul unei dureri violente. Deoarece starea yoghină de transcendere a conştiinţei individuale limitate implică mai curând o interiorizare, MIRCEA ELIADE a propus echivalarea termenului yoghin SAMADHI cu acela de ENSTAZĂ, cuvânt care de fapt semnifică "a sta înăuntru", înţelegând prin aceasta menţinerea neîntreruptă a conştiinţei yoghinului în Sinele său esenţial suprem, ATMAN.

FRUMOS = categorie a manifestării considerată ca fiind fundamental legată de reflectarea în întreaga manifestare a adevărului, a armoniei divine şi a binelui. FRUMOSUL este însă mai mult decât binele pentru că înglobează în acelaşi timp binele. FRUMOSUL este perceput ca rezultat exclusiv al

reacţiilor fiinţei umane, aceste reacţii fiind în funcţie de nivelul de conştiinţă al celui care sesizează. Reacţiile şi reflectările lăuntrice sînt independente de însuşirile obiective ale realităţii conştientizate.

Folclorul a definit în mod semnificativ acest aspect fundamental în proverbele: "NU-I FRUMOS CE ESTE FRUMOS, ESTE FRUMOS DOAR CEEA CE ÎMI PLACE MIE" şi "FRUMUSEŢEA SE AFLĂ ÎN CONŞTIINŢA ŞI ÎN OCHII PRIVITORULUI". Percepţia frumosului este deci intim legată de nivelul de conştiinţă al fiinţei în cauză şi, de aici, reflexia clasică: "DESPRE GUSTURI NU SE DISCUTĂ" pentru că fiecare poate avea un anumit nivel de conştiinţă. Înţelepţii orientali şi chiar unii filosofi (PLATON, HEGEL) susţin că, înainte de toate, FRUMOSUL există ca IDEE modulată printr-o energie specifică înainte de a se manifesta concret în tot ceea ce ne înconjoară, în natură sau în artă, aici sau în alte planuri sau lumi.

FRUMOSUL este totdeauna perceput în cadrul relaţiei dintre cel care îl conştientizează (subiectul) şi ceea ce este sesizat (obiectul, fiinţa, realitatea) şi considerat de acea fiinţă ca fiind FRUMOS. Perceperea frumosului este strâns legată de nivelul real de evoluţie lăuntrică psihică, mentală şi spirituală a fiinţei în cauză. FRUMOSUL, independent de realitatea sa, este reprezentarea în conştiinţa omului a proprietăţilor şi caracteristicilor apreciate ca adevărate, armonioase, bune şi înălţătoare ale obiectului, realităţii sau fiinţei considerate ca atare.

Aceste proprietăţi, care reprezintă numai premizele obiective ale FRUMOSULUI, se constituie ca atare numai prin valorizarea lor de către o conştiinţă umană CARE ESTE CAPABILĂ SĂ LE REMARCE (CONŞTIENTIZEZE). Sesizând plenar şi apreciind FRUMOSUL, fiinţa umană va vibra la unison cu adevărul, armonia şi binele care se află dincolo de acesta şi, astfel, va transfera prin REZONANŢĂ în propria sa fiinţă adevărul, armonia şi binele care sînt percepute ca atare în afara sa. Datorită acestui proces inefabil, complex, fiinţa umană care conştientizează FRUMOSUL va vibra instantaneu la unison cu energiile subtile benefice, obiective

(REALE), armonioase din sfera de forță a FRUMOSULUI, adevărului şi armoniei cosmice.

La nivel fizic, FRUMOSUL manifestat ca formă este expresia unei necesități sublime, armonioase, benefice, obiective (ADEVĂRATE), creatoare, dătătoare de fericire care reflectă indirect ideea de ordine, adevăr, echilibru, structurare simetrică, evoluție, spiritualizare. "Forma este totdeauna o expresie a necesității" spun înțelepții.

În expresia lui imediată şi frapantă, ca splendoare, ca strălucire exuberantă sau discretă, frumosul este adevăr, bine şi armonie. Din această perspectivă, sentimentul frumosului ar putea fi considerat drept conştientizarea perfecțiunii, atracția misterioasă sau chemarea către intuirea sau realizarea plenară a virtualităților desăvârşitului. Perfecțiunea se defineşte cel mai adesea ca un absolut, arareori sau greu de atins. Sentimentul frumos este, în esența sa, o stare spontană de încântare, un palpit ideal în preajma acestui absolut. Frumosul şi sublimul au o structură asemănătoare, în măsura în care ambele concepte îşi trăiesc existența în albia perfecțiunii, cu deosebirea că sublimul este o perfecțiune realizată la modul grandios în vreme ce frumosul este mereu o ardoare constructivă, activă, o năzuință pozitivă către perfecțiune. În acest sens, s-ar putea spune că istoria ipostazelor frumosului reface în fața ochilor noştri, pas cu pas, palpabil, verticala sau sinusoidala pe care a evoluat aspirația spre perfecțiune pentru a se împlini pe sine. Orice încercare sau pretenție de a fixa frumosul în formule şi definiții o dată pentru totdeauna este mult prea riscantă, aceasta continuând să rămână, până în zilele noastre, o problemă mereu deschisă deoarece, fiind ÎN STRÎNSĂ LEGĂTURĂ CU NIVELUL REAL DE EVOLUȚIE MENTALĂ ŞI SPIRITUALĂ AL FIINȚEI UMANE ÎN CAUZĂ, FRUMOSUL SE AFLĂ ÎNAINTE DE TOATE ÎN CONŞTIINȚA ŞI ÎN OCHII PRIVITORULUI. NU TOTDEAUNA PENTRU NOI ESTE FRUMOS CEEA CE CU ADEVĂRAT ESTE FRUMOS CĂCI NOI APRECIEM CA FIIND FRUMOS MAI ALES CEEA CE NE PLACE NOUĂ.

O parcurgere a istoriei teoretizării conceptului de care

ne ocupăm lasă impresia izbitoare că marea majoritate a opiniilor au invocat frumosul ca pe o problemă fundamentală ce ține de propriul lor nivel de evoluție lăuntrică (spirituală). Din această cauză, tocmai această problemă a rămas cea mai puțin clară și cea mai puțin rezolvată. Cel care nu ține seama de această constatare, de adevărul că frumosul reprezintă un fenomen complex deosebit de proteic, de fluent, riscă să dea niște definiții ineficace și rigide. Faptul că frumosul este fenomenul estetic cel mai fluent se datorează iradiațiilor lui multiple înăuntrul celorlalte categorii estetice, înăuntrul fenomenului artistic însuși. Dacă frumosul își are propria lui configurare, propria lui structură intimă, el se impune, totodată, ca un fluid care străbate și alte înfățișări ale esteticului. El are configurația unei străluciri caleidoscopice, a unei iradiații multicolore care obligă la o permanentă corelare a lui cu o multitudine de coordonate și perspective ale esteticului ca și ale altor manifestări ale minții umane. De aici și potențialul valoric deosebit de ridicat și multilateral uman al valorii de frumos. Înseși variatele încercări de definire a frumosului ca atare au simțit nevoia unei neîncetate raportări a acestuia la alte valori. În cultura antichității, când valorile spirituale erau concepute și apreciate sincretic, frumosul era contopit în mod frecvent cu binele, adevărul, armonia și utilul și aceste valori treceau reciproc, una în alta. Formula "kalon kagathon", preconizată de înțeleptul Platon considera frumosul, armonia, adevărul și binele într-o neîncetată fuziune. Ulterior, alte încercări de definire au tins să aprecieze frumosul ca "splendor veri" SPLENDOAREA ADEVĂRULUI (la unii platonicieni), ca "splendor ordinis" SPLENDOAREA ORDINII (la Sf. Augustin), ca "splendor formae" SPLENDOAREA FORMEI (la Thomas d'Aquino), sau "ceea ce place fără concept" (la Kant), ca întruchipare sensibilă a ideii de adevăr (la Hegel), ca echilibru între sublim, armonios și grațios.

Dacă în cultura antică frumosul conviețuia într-o unitate sincretică cu alte valori spirituale, într-o modalitate foarte generală, el a început apoi să trăiască un proces de

desprindere, de detaşare, pentru a-şi putea releva configuraţia proprie. Unităţile sincretice, bazate pe nediferenţiere, au început să se destrame cu încetul, lăsând loc unui lung efort de investigare a specificităţilor, ca şi a unităţilor sintetice, bazate, în acelaşi timp, pe diferenţieri specifice. Frumosul a avut, din acest punct de vedere, o soartă aparte. Desprinderea din valorile sincretice a relevat faptul că el se înfăţişează înainte de orice ca splendoare, adevăr, bine, strălucire, armonie. Dar aceasta nu era suficient, deoarece neîncetat intervenea constatarea că armonia, strălucirea lui, iradiau multilateral ceea ce i-a obligat pe unii să caute neîncetat specificul acestui concept în însăşi asocierea lui cu alte valori.

Adeseori exasperaţi de polivalenţa atât de accentuată a frumosului, unii teoreticieni au optat pur şi simplu pentru o identificare a frumosului cu integrarea armonioasă a părţii într-un întreg ca fiind accepţia lui cea mai largă. Este un proces foarte semnificativ pentru soluţiile extreme la care s-a recurs în momentele când, dezvăluindu-şi corelaţiile infinite, frumosul se sustrăgea de fapt oricărei definiri. Detaşându-se din convieţuirile sincretice, armonia proprie frumosului n-a putut să prospere, să se menţină într-o izolare absolută. Ea şi-a extras, în continuare, seva din spectrul multicolor al unor corelări şi asociaţii. Una dintre cele mai fructuoase încercări este tocmai aceea care asociază idealul de frumos cu perfecţiunea, armonia, adevărul şi binele divin.

Unii au propus chiar o eliminare a conceptului de frumos, pentru a fi înlocuit cu cel de perfecţiune. Alţi teoreticieni, fără a recurge la această eliminare, au tins să definească esenţa frumosului ca fiind însăşi perfecţiunea. În această ordine de idei, unii subliniază că a da forma lucrurilor în conformitate cu legile frumosului înseamnă a da întotdeauna obiectului măsura care-i este inerentă. În fond, realizarea măsurii inerente înseamnă tocmai năzuinţa de a realiza perfecţiunea. Printre teoriile secolului al XX-lea legate de frumos amintim formula lui R. Bayer, care propune definirea sentimentului de frumos ca "lirism al perfecţiunii". Tudor Vianu a sugerat mereu că esenţa frumosului artistic

vizează armonia pe care o degajă perfecțiunea. Mulți nu s-au putut sustrage intuiției că, în intimitatea sa, frumosul implică ceva din structura perfecțiunii, armoniei și binelui. Dacă unitatea dintre frumos și perfecțiune n-a putut fi niciodată repudiată cu totul, în mod irevocabil, întâlnim adeseori acum un unghi negativ, critic, neconformist, care a tins în mod eronat să elibereze frumosul de sub tutela absolută a unui echilibru static, a unor armonii olimpiene.

Modurile de existență ale frumosului sunt, firește, multiple. Două sînt însă domeniile unde se manifestă cu deosebită pregnanță: în natură și în artă. S-au constituit, astfel, două concepte distincte, îndelung discutate: conceptul de frumos natural și conceptul de frumos artistic. Între interpretarea acestor două concepte au existat frecvente disensiuni. Îndeosebi sistemele clasice germane, conservatoare în promovarea ideii primordialității demiurgice a spiritului, n-au acceptat recunoașterea unui frumos natural, care presupune unele coordonate independente de corelația unei conștiințe sau chiar capabile să o influențeze. Limitând obiectul esteticii la frumosul artistic, ele au pornit, în general, de la considerarea deosebirilor existente între frumosul artistic și cel natural sub raportul gradului de perfecțiune, de puritate. În ansamblu, pentru aceste doctrine, frumosul natural este imperfect, impur, de unde necesitatea frumosului ideal, artistic pentru a se obține perfecțiunea. De aici s-a născut ideea superiorității frumosului artistic și a inferiorității celui din natură. Această teză se înscrie de fapt pe fundalul unei problematici cu mult mai ample privind superioritatea artei ideale asupra frumosului naturii reale. Reacția împotriva acestei idei a fost proclamarea superiorității frumosului naturii asupra frumosului artei. S-a constituit astfel o pendulare polemică. Dacă frumosului artistic nu-i poate fi contestată pregnanța expresivității creative, ideea superiorității artei față de natură s-a alimentat uneori excesiv din esențele pure ale lui Platon sau din transcendentalismul activ kantian.

Dacă de la Platon și Aristotel încoace, conceptul de

frumos a revenit constant în majoritatea marilor sisteme de estetică, iar în primele 3-4 decenii ale sec. al XX-lea studiile despre acest concept sînt încă frecvente, în ultimele decenii ale veacului nostru, problema frumosului pare a se rarefia ÎN MOD ALARMANT. Şi totuşi este vorba de o criză care ar putea fi definită ca atare. Cei care vorbesc de o criză categorică a frumosului, formulează această opinie din perspectiva unei stări de fapt în care ipostazele frumosului devin absurde şi sînt din ce în ce mai mobile.

GUST = reacţie spontană, cvasireflexă exprimând, datorită rezonanţei lăuntrice globale, plăcerea sau neplăcerea estetică în faţa operei de artă sau a realităţii. Componentă a atitudinii estetice, gustul ţine de gradul de dezvoltare psihică şi de nivelul de evoluţie spirituală pe care îl are în realitate orice fiinţă umană fără ca aceasta să anuleze faptul că luciditatea, raţiunea, idealul, au şi ele un rol orientativ, în ultimă instanţă, chiar dacă nu întotdeauna conştient în reacţia de gust. Cunoscutul dicton "de gustibus non disputandum est" se referea mai ales la gust în sensul restrâns al cuvântului (faţă de mâncăruri, culori, mirosuri şi exprimă rezonanţele lăuntrice cu anumite aspecte sau energii subtile predominante ce deja există în noi şi ne CONDIŢIONEAZĂ REACŢIILE) dar, extins, el nu este valabil decât în măsura în care subliniază caracterul individual şi imposibilitatea de a impune gustul prin măsuri exterioare. Gustul a apărut în procesul dezvoltării şi evoluţiei fiinţei umane. În fapt, gustul, deşi intim legat de structura psihică predominantă şi de formaţia spirituală a fiinţei umane, deşi eminamente subiectiv, relativ, schimbător, dacă evoluăm spiritual, gustul nu poate fi conceput în afara determinărilor mediului, grupului social, modelor şi influenţelor subtile de tot felul (receptate prin REZONANŢĂ) pe care fiinţa le suportă, a stadiului său de dezvoltare, a educaţiei sale generale şi individuale.

În ansamblul gustului unei epoci pot fi distinse tendinţe, trăsături comune determinate în strânsă legătură cu stilurile sau curentele artistice dominante, teren pe care opţiunile

preferențiale individuale se înscriu și se confundă într-o gamă extrem de variată și nuanțată. Nu se pot fixa norme ale gustului (deoarece acesta depinde de gradul de evoluție spirituală, reală pe care îl prezintă o ființă umană la un moment dat) dar se poate observa că, deși aproximativă, superficială, bazată mai mult pe intuiție decât pe rațiune, judecata de gust este prima treaptă a unei judecăți de valoare, exprimând o atitudine axiologică determinată, care se înscrie în ansamblul unui sistem de valori datorită naturii ei apreciative și ierarhizatoare. După Kant, judecata de gust nu este altceva decât simțământul provocat de jocul liber dintre facultățile de cunoaștere, adică dintre intelect și imaginație.

IDEAL = (prin raportare antinomică la real, în sens general) reflectare perfectă a ceea ce există în lumile superioare invizibile și este perfect, IDEALUL este, mai ales, considerat un model a ceea ce ar trebui să fie cel mai înalt grad de desăvîrșire ce exprimă frumusețea și armonia divină și care poate fi atins într-un domeniu dat. Idealul, ca model divin, apare ca scop, ca țintă ce urmează a fi atinsă, după cum el poate fi și o proiecție imaginară în trecut a unor aspirații și interese ale prezentului. Fiind prin aspirație determinat, idealul nu este un simplu reflex pasiv al realului ci are un rol activ în acțiunea asupra acestuia, având o funcție mobilizatoare. Originea oricărui fel de ideal este legată de procesul complex al distingerii dintre gândul elevat (inspirat, sublim) și faptă, de dobândire de către om a capacității de a-și reprezenta mintal, transfigurat și extatic realul spiritual, sublim, DIVIN, de adecvare a acestuia la realitate, ceea ce presupune capacitatea de a acționa pornind de la un scop (distincția dintre arhitect și albină constă tocmai în capacitatea celui dintâi de a-și imagina creator, ideal, acțiunea viitoare, de a clădi în conformitate cu un plan, cu un proiect). Idealul, în general, nu este doar de natură rațională, logică și în acest sens el se deosebește de idee, incluzând o reprezentare subtilă, sublimă, concret-senzorială, de obicei colorată și afectiv (Kant spunea că

"idealul e reprezentarea sublimă a unei ființe particulare adecvată unei idei").

Idealul se deosebește și de adevăr în sensul că cel de-al doilea privește mai ales realitatea și lumea așa cum este și că anticipările pot fi adesea și false sau irealizabile, ca în cazul utopiilor. Idealul este într-un sens o valoare dar într-altul el este doar modelul acesteia, urmând să călăuzească procesul de creație axiologică și să devină criteriul principal de valorizare.

Idealul lăuntric trebuie să fie într-o strânsă relație cu idealul DIVIN în toată complexitatea formelor acestuia (filosofic, spiritual, cognitiv și religios). În operă nu apar idealuri în genere iar diferitele sale forme nu se prezintă ca atare ci topite în însăși substanța artistului. În realitate, idealul artistic nu rămâne neutru ci include, în modalitate specifică, uneori după o prelucrare sensibilă, sensurile esențiale ale acestora, astfel încât în mod mediat, el exprimă anumite atitudini și determină sensul creațiilor respective în contextul spiritual de ansamblu.

Idealul estetic este o reprezentare cu sens apreciativ sau normativ a ceea ce, respectiv, este sau trebuie să fie frumos sau urât, agreabil sau dezagreabil, plăcut sau neplăcut. El există concretizat în valori estetice deja existente. Idealul estetic este un model imaginativ în care concret-sensibilul se îmbină în diferite proporții cu afectivul și raționalul, în care viziunea realului este plenar transfigurată și spiritualizată, marcată de patosul uman subiectiv inclus în atitudinea estetică, dar și de determinarea cosmică obiectivă. El nu trebuie deci înțeles ca o schemă conceptuală rigidă care ar călăuzi creația, precum ipoteza în știință ci ca o esență arhetipală ultimă a realității DIVINE din care s-ar naște toate după cum consideră Hegel. Surprinzând specificul idealului estetic, recunoscând chiar variabilitatea sa, Hegel va răsturna raportul real, conferindu-i în spiritul idealismului absolut, caracterul determinant (ideea de frumos este după el "o totalitate de diferențe esențiale, diferențe care trebuie să iasă la iveală ca atare și să se realizeze. În ansamblul lor le putem numi forme particulare ale artei ca dezvoltare a ceea

ce rezidă în conceptul idealului şi parvine la existenţă prin intermediul artei. Prin urmare, generalitatea reprezentării artistice nu este determinată aici din exterior, ci în ea însăşi prin propriu ei concept").

În viziunea idealistă, idealul este rezultatul experienţei sublime, particulare, individuale, care exprimă o legătură cu realitatea DIVINĂ. Realitatea structurii sale face ca idealul frumosului să fie în acelaşi timp spontan şi conştient, relativ şi absolut, concret -DIVIN şi general-uman, stabil sau dinamic, existent sau dorit, proiecţie în trecut sau anticipare imaginativă, practica artistică îndeosebi subliniind cu precădere una sau alta dintre trăsăturile sale polare. Specific evocării frumosului este în genere o pondere mare a spontaneităţii dar şi aspiraţia către universalitate şi DIVIN, străduinţa de a surprinde în esenţa umană ceea ce este general, caracterul sugestiv şi expresiv al reprezentării dar şi faptul că ea semnifică realul DIVIN şi are forţă uriaşă de influenţare asupra sensibilităţii. Trăsătura principală a evocării frumosului o constituie caracterul esenţializator expresiv, faptul că aceasta tinde spre o selecţie a idealului de diferite tipuri pe care le exprimă sintetic. În acest sens, idealul frumosului e un fel de ideal al idealurilor, ceea ce îl impune cu o forţă superioară conştiinţei.

IDEALIZARE ŞI TRANSFIGURARE = proces prin care anumite aspecte ale realităţii sau stări ale conştiinţei prelucrate de aspiraţia noastră dobândesc o însuşire ideală, transfiguratoare, starea sublimă rezultată nemaiaparţinând lumii obiectuale de unde ea emerge, ci avându-şi determinarea în ea însăşi, fiind independentă de aceasta, ca o aparenţă de ordinul a-realităţii, ca o prezenţă concretă exclusiv în planul spiritualului. Mijloacele transfigurării şi ale idealizării diferă de la o fiinţă la alta. Astfel procesul transfigurării renunţă la unele sau altele din aspectele şi calităţile realităţii şi se adresează numai simţurilor superioare (văzul şi auzul), foloseşte numai acele aspecte sublime care solicită în mod extatic simţurile. Eliminarea accidentalului urât şi reţinerea esenţialului frumos, a

necesarului, a raționalului, pe baza selecției valorice a aspectelor tipic umane ale modelului și reprezentarea mentală a acestora prin focalizarea asupra acelor ideale caracteristice, sublime, specifice, pregnant individuale constituie unul din principalele mijloace ale idealizării și transfigurării în orice situație și mai ales în AMOR.

INEFABIL = calificativ dat stărilor ample și complexe ce se referă la acea delectare sublimă ce nu poate fi formulată în cuvinte: o delectare nespusă, negrăită. Prin acest rest pe care nu-l poate cuprinde discursul explicit despre o anumită stare esențială, se înțelege ceea ce, de exemplu, Leibniz spunea că este un "nescio-quid", iar Bouhours un "je ne sais quoi", un "nu știu ce și nu știu cum", indicibil, care creează tocmai specificitatea farmecului sublim.

INSPIRAȚIE = stare specifică de rezonanță și comuniune interioară ce conduce la o anumită trăire sublimă, acțiune sau idee prin imprimarea unui sens al entuziasmului, al asocierilor sau al revivificării experienței subiectului creator. Starea de inspirație se caracterizează prin autorevelarea, în plan subiectiv, a unor trăiri subiacente, reprezentând o condiție psihică favorabilă actului de creație, motiv care l-a făcut pe Platon să o conceapă pe drept cuvânt, în termeni mitologici, ca mesaj al divinității de care inspirații se lasă pătrunși în profunzimile ființei până la transa extatică, oraculară. De fapt, inspirația se asociază cu capacitatea extraordinară de invenție, prilejuind, într-un proces psihic complex, descoperirea unor legături noi atât în realitatea reflectată, cât și între mijloacele acestei reflectări. Aparența inspirației este aceea a dezlănțuirii spontane, sub impulsul unor factori misterioși, fapt adeseori explicat de căile mistice, abisale, intuitive; în realitate starea de inspirație corespunde unei acumulări, pregătiri și concentrări, ea implicând chiar și elementul volitiv. Sursa ei principală rămâne conținutul depozitat în diferite straturi subtile ale ființei și reactivat potrivit unui scop artistic, sau independent de el.

Exagerarea factorului spontan al manifestării inspirației

a dus la mitizarea ei, la relativizarea actului de exprimare artistică şi la subaprecierea sau chiar negarea elementului raţional, volitiv care determină fenomenul de rezonanţă ce face cu putinţă inspiraţia. Pentru Schopenhauer, inspiraţia era prilejul contactului cu lumea subtilă eternă a Ideilor DIVINE, iar pentru Nietzsche, expresia beţiei dionisiace născătoare a creaţiilor geniale. Curentele clasice, iluministe, au subordonat inspiraţia faţă de raţiune în teoria creaţiei şi a funcţiei educative a artei, în timp ce romanticii i-au exaltat virtuţile onirice şi imaginative.

LIBERTATE (cf. lat. libertas) = determinare fundamentală, definitorie pentru existenţa umană, atribut al comportamentului conştient, motivat subiectiv de scopuri şi aspiraţii, având drept corelate esenţiale necesitatea şi legităţile obiective din natură şi din MACROCOSMOS. Multă vreme, gândirea filosofică a interpretat abstract-metafizic relaţia dintre libertate şi necesitate, ca opoziţie absolută între un atribut al Eului şi mecanismul aparent orb, implacabil, al Naturii. Opunerea a două entităţi hipostaziate - Eul liber şi Natura guvernată de necesitate - determină o dispută principial insolubilă discursiv, în care se înfruntă: pe de o parte, conceperea voluntaristă a libertăţii, ca sfidare şi anihilare ontologică a necesităţii, prin spontaneitatea neguvernată de legi "mecanice" a liberului arbitru, Sinele SUPREM (ATMAN) fiind suveran într-un domeniu distinct al fiinţei ("mai înalt" sau "mai adânc" decât aparenta platitudine a cosmosului natural); pe de altă parte, înţelegerea limitat-fatalistă a libertăţii, ca renunţare contemplativă la lupta inegală cu destinul (KARMA) implacabil, pe care Eul - recunoscându-se învins în planul cauzalităţii - îl depăşeşte prin demnitatea spirituală a reflexivităţii împăcate cu sine.

Ieşirea din această dilemă începe a se întrezări odată cu primele încercări de înţelegere profundă a raportului dintre libertate şi necesitate; SPINOZA, LEIBNIZ, KANT dezvoltă ideea că libertatea nu poate fiinţa ca absenţă totală a necesităţii, fără de care cosmosul redevine haos, în care totul

se supune hazardului imprevizibil şi iraţional. Libertatea este deci concepută ca necesitate imanentă, ca autodeterminare a omului prin intermediul voinţei călăuzite de Sinele SUPREM (ATMAN) ce se manifestă prin raţiune. Perspectiva raportării metafizice a Eului faţă de Natură este integrată, iar Natura este concepută ca un univers guvernat de o necesitate riguroasă şi atotcuprinzătoare. În această viziune, locul şi rolul ontologic al libertăţii nu poate fi decât slab - o formă aparte de necesitate, dar nu "oarbă", ci conştientă. "Oarbă e pentru cel prost necesitatea - spunea HEGEL - întrucât nu este înţeleasă". Punct culminat al filosofiei moderne, concepţia hegeliană este exprimată în celebra teză a "Logicii": "Acest adevăr al necesităţii este deci libertatea". Iată principalele caracteristici ale acestei interpretări: în primul rând, libertatea admisă ca atribut al fiinţei în genere, premisele ei fiind căutate în natură. Proiectat pe fundal cosmic, Eul apare mărunt şi neînsemnat în sine, dobândind o divină demnitate ontologică aparte, întrucât este actorul scenei finale a devenirii cosmice, chemat să desăvârşească planul ascuns al lui DUMNEZEU ce guvernează întreaga fire. În al doilea rând, dat fiind că singularitatea existenţială a omului se arată a fi spiritul, atributul libertăţii se exprimă prin putinţa de înţelegere prin concept a necesităţii: în acţiune, Eul rămâne dominat de o legitate implacabilă, dar este pe deplin liber, întrucât îşi face, prin gândire, din această legitate o normă interioară. În acest fel, adâncirea libertăţii devine exclusiv o chèstiune de aprofundare a cunoaşterii obiective.

Libertatea este privită ca atribut definitoriu pentru condiţia divină a fiinţei umane, ca emergenţă a unei stări superioare existenţiale, odată cu detaşarea omului de natură. Libertatea este înţeleasă ca determinare a existenţei integrată în armonia legilor divine ce există în MACROCOSMOS, constituite de înţelepciunea lui DUMNEZEU şi reflectate în dimensiunea atemporală a "esenţei umane" (ATMAN), întrupate în Eul individual. Filosofia YOGA depăşeşte limitele tratării contemplativiste, a esenţei libertăţii, demonstrând că realitatea ei se afirmă în acţiunea efectivă a omului prin care acesta DACĂ VREA modifică, în mod conştient, premeditat,

realitatea obiectivă fără a încălca totuşi LEGILE LUI DUMNEZEU.

Libertatea adevărată se manifestă ca declanşare voită (ce se află permanent la unison cu LEGILE divine ale firii) a unor serii cauzale în desfăşurarea evenimentelor reale, astfel încât rezultatul acestora - anticipat mental de către subiect - să coincidă cu un anumit scop benefic, armonios, satisfăcând o nevoie sau realizând astfel o intenţie a agentului. Libertatea presupune aşadar, o serie de condiţii ontologice:

Acţiunea poate fi liberă şi integrată în DIVINA armonie numai în măsura în care este săvârşită pe baza cunoaşterii adecvate a legităţilor obiective din natură şi din MACROCOSMOS, ceea ce face posibilă o anticipare corectă a efectului benefic declanşat din iniţiativa subiectului de a pune în acţiune prin REZONANŢĂ anumite energii subtile din MACROCOSMOS.

Subiectul este pe deplin liber întrucît are posibilitatea efectivă de a opta în faţa unor alternative practice, alegerea unei strategii acţionale, fiind ghidată de anumite criterii valorice asumate de către fiinţa umană în calitatea sa de agent şi în virtutea propriului său discernămînt axiologic. Aceasta presupune responsabilitatea subiectului (prin KARMA ulterioară ce va apare mai devreme sau mai tîrziu) ca un alt corelat necesar al libertăţii.

Conceptul de libertate constituie fundamentul categorial al delimitării, în diferite perspective teoretice, a semnificaţiilor particulare atribuite libertăţii morale, spirituale etc. Înţelegerea libertăţii prin prisma relaţiilor sale cu necesitatea obiectivă, cunoaşterea şi acţiunea, cu normativitatea întemeiată valoric şi cu responsabilitatea, fundamentează ideea metafizică a libertăţii absolute, ca totală absenţă a oricărei determinări la nivelul SINELUI SUPREM (ATMAN), demonstrând totodată că în existenţa umană concretă, determinată de KARMA, nu este posibilă decât o libertate relativă, ale cărei limite se lărgesc continuu, odată cu progresul spiritual, pe măsură ce forţele divine ascensionale ale fiinţei cuceresc un spaţiu de manifestare din ce în ce mai cuprinzător şi divers, atât în controlul eficient al

naturii, cât şi în integrarea conştientă şi continuă a energiilor divine din MACROCOSMOS.

LINGAM = semn, simbol, ax vertical, simbol al Principiului divin, reprezentare non-antropomorfică a Absolutului. Adesea are un simbolism falic. Principiul masculin esenţial este cel mai adesea adorat sub această formă simbolică a transcendenţei creatoare. În străvechile texte ale înţelepciunii Shiva-Purana şi Nandi-Upa-Purana, se afirmă: "Eu sunt omniprezent, însă prezenţa mea este deosebit de puternică în douăsprezece forme simbolice situate în douăsprezece locuri sacre". Aceste 12 "forme simbolice" sunt 12 mari lingam-uri care, conform principiului corespondenţei între microcosmos şi macrocosmic, au fost ridicate şi figurate pe pământul Indiei în 12 temple celebre consacrate adorării Principiului Eternul Masculin, care reprezintă tot atâtea faţete sau forme (manifestari particulare).

ORIGINALITATE = una dintre principalele condiţii de a fi ale obiectului de tip artistic şi care se referă la condiţia de unicat a operei de artă, de exemplar fără alt corespondent, de elaborat inedit. Ca element nou în ceea ce priveşte viziunea, în ordinea existentului, ca lucru original, obiectul artistic se defineşte prin gradul său pronunţat aluziv atunci când, prin el, căutăm să ne înţelegem pe noi înşine. El constituie din acest punct de vedere, întotdeauna altceva decât lumea banală, direct şi curent cunoscută. El ne invită astfel permanent la transformare, la prefacere, la corectarea poziţiei noastre în univers, în conformitate cu sensurile noului, armoniosului şi ale frumosului. Prin faptul că reprezintă o noutate în ordinea existentului, obiectul artistic posedă întotdeauna capacitatea de a ne transporta şi de a ne transfigura cu ajutorul imaginaţiei noastre creatoare, de pe planul realului existent, pe cel al realului sublim, în devenire. Astfel se explică de ce opera de artă emoţionează, elevează, întreţinând acel sentiment inefabil de regăsire specifică şi bucurie la simpla ei contemplaţie. Astfel se explică de ce

plăcerea artistică se sustrage ideii de consum a obiectului, stăruind doar la nivelul simplei contemplaţii înălţătoare.

SIMBOL = semn, figură geometrică, desen care, în limitele unei sfere bine determinate, reuşeşte să transmită aluziv o anumită cantitate de informaţie şi să ne pună în rezonanţă cu o anumită realitate, sferă de forţă sau energie subtilă. Din perspectiva unei atari interpretări, simbolul reprezintă întotdeauna un semn referind aluziv, prin urmare incomplet, vizual ori auditiv, despre ceva. Imaginaţia noastră este atunci chemată să completeze cu elemente noi, indiferent de experienţa deţinută de fiecare, referinţa incompletă despre lumea din jur, proprie tuturor simbolurilor. Distingem, în general, două tipuri de simboluri: deziderative, trimiţând în limitele recognoscibilităţii, la realitatea despre care referă şi expresive, trimiţând abstract, fără nici o posibilitate de recunoaştere a obiectului, situaţiei sau cazului despre care se referă, la o anumită realitate. Steagul, linioara constituie astfel de simboluri; numerele de asemenea. Proprie simbolurilor înţelese întotdeauna ca semne artificiale ar fi capacitatea de a stimula prin rezonanţă lăuntrică un anumit răspuns la semnalul transmis, de a predispune, într-un fel sau altul, la stabilirea şi continuarea comunicaţiei cu realitatea reprezentată de SIMBOL.

SIMETRIE = calitate obiectivă şi expresie a unor raporturi de mărime şi formă, de ordine şi dispunere, de potrivire şi concordanţă pe care o au părţile unui întreg între ele şi ale acestora cu totul. Fiind proprietatea reală a unui ansamblu de a fi alcătuit din elemente care răspund unei anumite regularităţi (se pot raporta părţile la un centru, la o axă, la o distanţă, un plan etc.) simetria e proprie numai lumii reale, minerale, vegetale şi vieţuitoarelor, deoarece ordinea, o anumită distribuţie internă a elementelor unui obiect sînt calităţi sublime incontestabile.

SUBLIM = termen din literatura latină cu sensul de înălţime, elevaţie, ca stare reală a lucrurilor şi fiinţelor care

înseamnă perfecțiune și grandoare în ceva. Și la greci, termenul de sublim (hupsos) a însemnat, la origini înălțime, elevație sau culme, apoi, prin extindere, a desemnat cerul și depărtările lumii, pentru ca prin derivație să semnifice în cele din urmă, caracterul elevat a ceva. În linii mari, termenul de sublim putea să reprezinte, la greci, atât mărețul, în înțeles extensional, cât și înaltul. De la aceste două sensuri noțiunea își trage sensul literar și spiritual. Prima interpretare strict teoretică a conceptului este dată în eseul intitulat "Despre sublim" atribuit, în mod discutabil, lui Longinus. Sublimul este definit, în acest context, ca o stare transfiguratoare ce nu convinge în mod propriu, ci duce la extaz; sublimul "înalță sufletul în regiuni supreme ascunse și face să se nască în noi o stare admirabilă de extaz și uimire". El este ceea ce reprezintă mai mult decât o simplă stare de plăcere sau de convingere intelectuală. Rezultă că înțelesul conceptului, în optica lui Longinus, cuprinde următoarele însușiri: o trăire extatică amplă echivalând cu ceea ce putem numi o comuniune profundă cu ceea ce are înalt și divin existența, o elevație supremă și plină de demnitate a minții și o admirabilă stare de uimire grandioasă, născută din contactul nostru cu orizonturile ascunse și extraordinare ale lumii reale. Evident, pentru Longinus, atât gradul de elevare spirituală fondată pe o pasiune plină de tensiuni benefice răscolitoare și de entuziasm, cât și, mai ales, reflexul acesteia, trebuie să aibă, ca o notă distinctă, naturalețea. În linii mari, o a doua caracterizare esențială a conceptului de sublim, în cadrul evoluției sale istorice, este făcută de Kant. În opera sa de încoronare a criticilor (Critica puterii de judecată) Kant asociază sublimul cu facultatea înalt rațională universală. Sub acest raport, sublimul, întotdeauna mare, spre deosebire de frumos care poate fi și de natură mică, beneficiază atât de atributul simplității, cât și de acela al duratei. Durata amplă și suverană poate fi atât trecută, cât și înfricoșătoare dar nobilă în perspectiva viitorului. Legat și de conceptul infinității, sublimul devine, la Kant, "un maximum de perfecțiune". Din această cauză însăși virtutea nu apare sub o altă înfățișare decât în aceea a sintezei dintre calitatea morală și

dimensiunea sublimului. Pentru Kant, speciile sublimului sunt: "sublimul matematic" (sau extensional) şi "sublimul dinamic". În acest sens, puterea naturii, de exemplu, se manifestă, spre deosebire de forţă, în ipostaza ei dinamic-sublimă, aceasta în măsura în care ea nu produce frică ci înspăimîntă pur şi simplu, dar şi înalţă, în acelaşi timp. O a treia formă principală de a caracteriza sublimul este aceea schiţată de Hegel. În viziunea acestuia, sublimul reprezintă o stare-limită a faptului simbolic. Simbolul este, pentru Hegel, o existenţă exterioară dată intuiţiei. Dar această existenţă nu trebuie înţeleasă aşa cum apare, dată nemijlocit, ci urmează să fie considerată "cu un sens mai larg şi mai general". În acest mod, simbolul se dezvăluie a fi o imagine concretă (sau o expresie) care a fost ridicată la nivelul unei semnificaţii generale. Fiind deci semnificaţie generală, simbolul presupune eliminarea sau punerea în umbră a unei serii întregi de însuşiri, care devin astfel nedeterminate. Când rangul de nedeterminare atinge o limită maximă, simbolul capătă dimensiune sublimă.

SHAKTI = în limba sanscrită înseamnă putere feminină, forţă a naturii, energie. Considerată adesea ca contrapartea feminină (-) sau iubita lui SHIVA (Supremul masculin(+)) ea este expresia eternului feminin sau a Zeiţei mame unificând feminitatea şi maternitatea prin manifestarea sa ca Forţă a Naturii. Ea este venerată în Orient în diferitele sale aspecte feminine dintre care amintim pe KUNDALINI prezent în fiecare fiinţă umană. SHAKTI e personificarea efectivă a energiei feminine primitive, ea încarnează adeseori forţa de realizare a lui BRAHMAN, fiind aspectul feminin dinamic al lui Dumnezeu, vitalitatea feminină care îi permite lui BRAHMAN să creeze totul; să conserve sau să păstreze totul; să facă să dispară totul. În fiinţa umană expresia cea mai uşor sesizabilă a lui SHAKTI este dinamismul sexual. Pulsiunea amoroasă sau libidoul este un exemplu de manifestare a lui SHAKTI. Textele secrete orientale menţionează că graţia lui SHAKTI în fiinţa umană (trezirea, amplificarea, acumularea, transmutarea şi sublimarea diferitelor aspecte sau

manifestări specifice ale lui SHAKTI) este indispensabilă pentru a putea înțelege gradat dimensiunea transcedentală a lui Dumnezeu. Tantrismul în special se interesează adeseori de conştientizarea şi integrarea lui SHAKTI în ființă într-o manieră cu totul şi cu totul specială, aici punându-se un accent deosebit pe conştientizarea şi amplificarea lui SHAKTI în ființă în vederea punerii la unison cu energiile SHAKTI corespondente din Macrocosmos.

TRANSFIGURARE = procedeu specific care face posibilă punerea rapidă în rezonanță cu energii subtile divine, cu sfere de forță şi aspecte elevate sublime din MACROCOSMOS prin intermediul căruia elementele realității exterioare, distilate de viziunea înnobilatoare, imaginația şi puterea de expresie a celui care transfigurează se transformă, mai ales pentru acesta, într-o realitate nouă, elevată, minunată, spiritual-afectivă, încărcată ce ne face să trăim o formă de extaz. Prin exemplul cunoaşterii artistice, sublime, transfigurarea constituie dovada rolului activ şi profund creator al conştiinței în genere, rol subliniat adeseori de YOGA. Specificul cunoaşterii artistice, sublime capabilă să recreeze realul în ipostaze aprofundate, idealizate, înălțate, arhetipale, chiar şi ca proiect, construcție şi model anticipator, prin ridicarea lui pe diferite trepte de transfigurare de la concretul sensibil la abstractul sensibil, în forme de expresie adecvate fiecăreia dintre treptele respective, i-au adus artei şi denumirea (acceptabilă ca metaforă) de oglindă magică a realității. Transfigurarea joacă un rol esențial în continența amoroasă şi în AMORUL TANTRIC fără sfârşit.

TRĂIRE TRANSFIGURATOARE = stare mentală declanşată în contactul cu o operă de artă sau cu diferite aspecte ale realității (o priveliște, o figură umană frumoasă, un nud minunat etc.), resimțită sau apreciată ca fiind foarte frumoasă. Este cunoscută remarca lui Amiel potrivit căreia "peisajul este o stare de spirit", revendicată în egală măsură de acele curente estetico-artistice moderne care pun

accentul fie pe valențele poetico-lirice ale receptării realității, fie pe așa-numitele tensiuni interioare revelatorii. Trăirea transfiguratoare este o stare sublimă complexă care pune în mișcare toate forțele și energiile psihice elevate ale omului (și în primul rând ale afectivității), antrenând și stări euforice, în special atunci când trăirea transfiguratoare se leagă de frumusețea unei priveliști a naturii, de contemplarea sau de trăirea sublimă determinată de o operă muzicală genială. Această stare de spirit care este, în același timp, încordare euforică și destindere, contemplație extaziantă și efort, meditație și acțiune, nu se limitează la un efect instantaneu, ci se prelungește, determinând fenomene paradisiace de rezonanță subtilă ce se continuă zile în șir chiar și după încetarea sau dispariția elementelor declanșatoare. Ea lasă în urma ei, după caz, o stare intensă de euforie psiho-fizică, un sentiment paradisiac de eliberare interioară, care adeverește nemijlocit teoria aristotelică a katharsisului, sau o stare extraordinară de disponibilitate mărită a inteligenței, voinței și emotivității. De aici decurge și faptul că trăirea transfiguratoare este unul dintre aspectele cele mai prețioase ale experienței umane, unul dintre mijloacele cele mai eficace ale formării unei personalități armonioase și, deci ale educației spirituale. Dezvoltat în romantism, care acordă o deosebită prețuire rolului activ al subiectului și funcției creatoare a interiorității, ca unul dintre conceptele lor centrale, conceptul trăirii transfiguratoare constituie un obiect predilect al filosofiei vieții desăvârșite.

URÎTUL = categorie apreciată fie în ipostaza de corelativ al frumosului fie, într-o mai mică măsură, ca valoare anestetică, în sensul nerecunoașterii apartenenței ei la vreo idealitate estetică. Clasicismul francez și german cu privirea întoarsă neîncetat către modelele antichității greco-romane, obsedat de perspectiva olimpiană a frumosului, înțeles ca perfecțiune închisă, prea puțin mobilă, consideră frumosul și urâtul drept o pereche corelativă numai pe plan formal, pentru că, în fond, în viziunea lui, cele două concepte își întorc fața unul altuia. Abia treptat, în măsura în care cele

două ipostaze estetice au început să nu se mai privească cu suspiciune, solicitându-se şi implicându-se reciproc, ele au devenit cu adevărat pereche corelativă. Faptul a devenit posibil încă în plastica teratologică medievală, în satira lui Bosch, în şarja lui Brueghel sau a lui Goya, dar a început să se impună şi prin contribuţia adusă de drama şi tragedia shakespeareană care au stimulat investigarea artistică a unor trăsături flagrant negative ale fiinţei, mentalităţii şi atitudinilor umane. Cu timpul, conştiinţa şi-a diversificat atât de multilateral instrumentarul şi direcţiile de investigare a existenţei încât creaţia secolului trecut, dar mai ales cea din secolul nostru a început să DEGENEREZE şi n-a ezitat să facă din urât una din valorile estetice cele mai prestigioase. Contribuţia cea mai substanţială de această natură a adus-o romantismul, în teoria şi practica antitezei, inspirate şi stimulate de opoziţia faţă de urîţenia modului de viaţă convenţional, stereotip şi limitat.

O teorie estetică a urâtului, într-o formă relativ rudimentară, a fost schiţată pentru prima dată de Friedrich Schlegel care considera, în mod aberant, că principiul artei nu-l constituie frumosul ci caracteristicul şi interesantul, incluzând aici şi urâtul. Lucrarea cu adevărat sistematică şi prestigioasă, ce constituie capătul de serie în teoretizările moderne stranii asupra urâtului, este tratatul lui Rosenkranz, "Estetica urâtului" (1853). În cadrul acestui tratat, urâtul este prezentat ca o medie între frumos şi comic, perfecţiunea acestui concept fiind considerată (NU ÎNTÎMPLĂTOR, REŢINEŢI) satanicul. Deşi Rosenkranz recunoaşte legitimitatea estetică a urâtului, el nu-l aşează pe aceeaşi treaptă cu frumosul. Dacă frumosului i se recunoaşte o existenţă de sine stătătoare, urâtului i se tăgăduieşte o astfel de existenţă, el fiind pus mereu în dependenţă de frumos. Realismul şi naturalismul în special, precum şi variante mai noi ca verismul şi neorealismul, au readus (datorită DEGENERĂRII artei) urâtul în actualitatea preocupărilor artei şi esteticii.

Un loc aparte i-a revenit urâtului în viziunea suprarealiştilor, expresioniştilor şi a unor experimente bizare

de avangardă contemporană. Ecoul acestor noţiuni artistice n-a întârziat să apară şi în domeniul esteticii. La începutul secolului nostru (în 1906) Max Dessoir socotea în mod ciudat, drept strâmtă pretenţia ca arta să se inspire exclusiv din frumos. Două decenii mai târziu, William Pepperel Montegue aprecia că frumosul nu este totul, preconizând pluralismul estetic. Mai recent, Raymond Polin, într-un mod caracteristic pentru reconsiderarea modernă a urâtului, demonstrează că "urâtul este produsul unei invenţii sui-generis cu acelaşi titlu ca frumosul şi fără raport de negaţie cu frumosul" (Revue d' Esthétique, nr. 3-4/1966). În fond, datorită degenerării actuale, urâtul şi-a căpătat drept de cetate în artă şi de categorie a esteticii, mai ales pe temeiul legitimităţii cu care urâtul din realitate s-a impus conştiinţei ca efect al polarizării maxime a contradicţiilor epocii, în măsura în care s-a putut el însuşi integra în planul transfigurării artistice şi asimila sensurilor esteticului. Această integrare a fost posibilă şi pe măsură ce virtuţile expresivităţii artistice s-au asociat cu ideea de scop artistic. Multe dintre orientările artistice ale secolului nostru au năzuit către investigarea acelui "orgoliu secret" al urâtului care, în aparenţă, promitea un dialog mai fecund, mai dramatic cu lumea decât îl oferise arta academistă.

Fără a se pleda pentru o exaltare estetică absolutizantă, unilaterală şi ostentativă a urâtului în artă, nu se mai poate azi în nici un caz ignora atractivitatea satanică a urâtului, a cărui structură constă în expresivitatea lui şocantă adeseori negativ fascinantă, ieşită din comun prin dizarmonie şi pe care, intuind-o, artistul degenerat o potenţează la maxim cu fantezia lui perversă. Dacă în viaţa reală, cotidiană, repudierea urâtului este chiar necesară, exprimarea chiar şi hipertrofiată a acestuia în artă arată o stranie exaltare a nonvalorii.

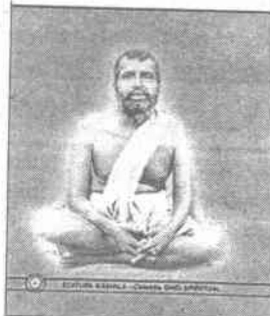
YONI =literal "origine", "sursă", "matrice", "cauza originară", sursa întregii deveniri prin manifestare. Ea este adeseori reprezentată printr-un triunghi cu vârful în jos, care este totodată o imagine a vulvei feminine, simbolizând

aspectul feminin sau SHAKTI cosmic. Singură sau în asociere cu LINGA (simbolul MASCULINULUI (+) suprem reprezentat sub forma unui FALUS ÎN ERECȚIE), YONI este venerată de SHAKTA (adoratorii lui SHAKTI).

CUPRINS

Colecția „GHID SPIRITUAL"

Învățăturile marelui yoghin
Ramakrishna



Învățăturile lui Sri Ramakrishna

Traducere și selecție: Simona Trandafir, Iulia Bontaș și Liviu Gheorghe

Preț: 90.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 256

Ramakrishna a fost unul dintre cei mai mari maeştri yoghini ai lumii. El a atins realizarea spirituală supremă, iar cuvintele sale impulsionează pe toți aspiranții sinceri, indiferent de calea pe care o urmează, pentru a ajunge la Dumnezeu. Ramakrishna ne-a arătat prin experiența sa proprie că toate căile spirituale fundamentale se unesc în acelaşi Unic Adevăr Suprem. Ceea ce determină valoarea mesajului său este dovada incontestabilă oferită de întreaga sa viață că toate învățăturile marilor religii ale lumii sunt adevărate şi conduc către desăvârşire.

Rămași în iubire
chemați de Dumnezeu



Rămași în iubire chemați de Dumnezeu

Selecție și adaptare: Simona Trandafir

Traducere: Virgil Popa

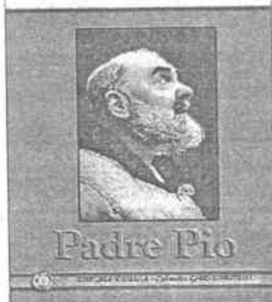
Preț: 100.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 352

Această carte vorbeşte despre viața discipolilor lui Sri Ramakrishna, dar inima ei este însuşi chipul maestrului.

"Tot ceea ce el atingea devenea sfânt" spune unul din oamenii care l-au cunoscut. Însă cea mai grandioasă transformare a fost cea a vieților discipolilor săi, a tuturor celor care l-au cunoscut.

Citind despre felul în care s-au transformat atât de mulți oameni, ne apropiem şi mai mult de înțelegerea mesajului spiritual al lui Ramakrishna care a dăruit în primul rând iubire.



Viața și miracolele unui sfânt - Padre Pio

Adaptarea și selecția textelor: Adriana Pleșca și Veronica Godeanu

Preț: 80.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 192

Viața lui Padre Pio este în mare parte inedită. Unul dintre fenomenele misterioase și deosebite care o caracterizează este apariția stigmatelor christice la vârsta de 23 de ani, în anul 1910. Mii de articole despre vindecările realizate de el, despre stigmate, despre miresmele pe care le simțeau oamenii în prezența sa, bilocațiile, citirea gândurilor, previziunile, viziunile celeste și toate înzestrările charismatice pe care le avea erau descrise mereu cu mențiunea că acest om era „condamnat de Biserică". În cele din urma însă el a fost canonizat și a fost recunoscut astfel ca fiind un sfânt.

Colecția „PARAPSIHOLOGIE INIȚIATICĂ"



Inteligență și transformare

Autori: Claudiu Trandafir și Iulia Bontaș

Preț: 100.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 320

Aceasta carte ne învață cum să recurgem la modalități eficiente, focalizate, congruente care conduc la rezultate uimitoare. Dacă ar fi să prezentăm doar în câteva cuvinte la ce se referă această carte, am putea spune: la modalitățile de atingere a unor rezultate excepționale în toate domeniile vieții, precum și la căile de evoluție spirituală! Gândiți-vă la toate acestea! Nu este ceea ce vă interesează cu adevărat? Dacă doriți să vă transformați, dacă doriți să depășiți anumite probleme cu care vă confruntați, să comunicați mai deschis cu ceilalți, să dezvoltați relații mai pline de iubire, să învățați mai rapid, să deveniți mai sănătos, să vă deschideți sufletul și mintea spre tot ceea ce este înălțător și sublim, această carte va constitui un ajutor prețios pentru dumneavoastră.

Colecția „PARAPSIHOLOGIE INIȚIATICĂ"



Shambala - tărâmul divin care ne inspiră

Autori: Claudiu și Simona Trandafir

Preț: 70.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 192

Se dezvăluie aici pentru prima dată în România anumite mistere despre Shambala, lumea divină invizibilă, numită în tradițiile vechi universale: "Pământul Sfânt", "Tărâmul preafericiților", "Insula nemuritorilor" - prototip al tuturor tărâmurilor sfinte, centrul spiritual căruia toate îi sunt subordonate. Drumul care conduce către "Tărâmul pur" se contopește cu acela al descoperirii esenței profunde a ființei - lumea divină a Sinelui.



Știința Conștiinței

Autori: Claudiu Trandafir, Marinela Grigore

Preț: 100.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 352

Această lucrare își propune să facă o prezentare a celor mai moderne teorii științifice capabile să integreze și să explice fenomenele paranormale. Fenomenele parapsihologice sunt prezentate într-o manieră accesibilă și sunt adesea privite în paralel cu concepțiile inițiatice și mistice tradiționale referitoare la lumile subtile și la capacitățile extrasenzoriale.

Sunt expuse, de asemenea, o serie de metode de concentrare și meditație, încetinire a ritmurilor vitale (hibernare artificială), controlul respirației, expansiunea conștiinței dincolo de limitele spațio-temporale, dedublare etc.

Colecția „TERAPII NATURALE"



Cartea Bărbatului

Autori: Liviu Ghorghe, Tudor Ilie

Preț: 110.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 384

Cartea prezintă elemente esențiale ce trebuie să fie cunoscute de fiecare bărbat:

- modalități pentru armonizarea energiilor specific masculine
- un nou mod de a trăi sexualitatea și masculinitatea
- amplificarea și controlul energiei sexuale prin metode naturale
- înțelegerea naturii feminine
- metode de amplificare a voinței și altor calități masculine.



Cartea femeii

Autori: Liviu Ghorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu

Preț: 130.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 576

Lucrarea, destinată femeilor, cuprinde metode naturale de înfrumusețare și amplificare a feminității. Cele 12 metode naturale descrise în acest volum pot să determine transformări spectaculoase în viața acelor femei care le vor folosi cu consecvență. Metodele descrise includ: fitoterapie, dietoterapie, hidroterapie, yogaterapie, masaj, psihoterapie, arta amorului, sugestoterapie, tehnici de înfrumusețare etc.

Colecția „TERAPII NATURALE"





Vindecare și purificare prin alimentație și post

Autori: Liviu Ghorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu, Călin Ionța

Preț: 210.000 lei (Vol. 1+2)

Format: 17x20cm

Cele două volume ale lucrării „Vindecare şi purificare prin alimentaţie şi post" urmăresc să răspundă căutărilor acelora care doresc să îşi modifice în bine starea de sănătate utilizând una dintre cele mai accesibile şi eficiente metode: alimentaţia naturală.

Colecția „GHID SPIRITUAL"



Iubirea a spus...

Autor: Jalal al-Din Rumi

Traducere şi adaptare: Simona Trandafir

Preț: 95.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 288

Acest volum cuprinde selecţii din poeziile lui Rumi. Sunt aici adunate gândurile care i-au înfrumuseţat viziunile şi aspiraţiile, ca şi exclamaţiile de fericire sau suspinul extatic al iluminării.

"Am venit să strălucesc" a spus Rumi, iar când citeşti versurile lui uiţi de limitările pe care le ai. Nu mai rămâne nici un singur strop al inimii tale care să nu vibreze de fericirea trezirii la realitatea celei mai profunde frumuseţi, nu mai eşti omul obişnuit al unui orizont mărginit, ci scânteierea vie a celui care îşi recunoaşte înţelepciunea. Versurile sale sunt autobiografice în sensul în care, vorbind despre sufletul misticului, vorbesc despre viaţa sa.



Secretele căii perfecțiunii

Traducerea și adaptarea: Simona Trandafir, Iulia Bontaș, Sebastian Teodor

Preț: 110.000 lei

Format: 17x20cm **Nr. pag.:** 320

Maha Siddha Yoga, o ramură a sistemului yoga aproape necunoscută în occident, revelată de un maestru care a atins realizarea spirituală pe această cale, constituie subiectul lucrării de față care poate fi un veritabil ghid inițiatic pentru cei care aspiră să atingă perfecțiunea prin yoga

Talon de comandă

Numele.. Prenumele...

Localitatea .... Str. ....Nr........

Bl. .... Sc. .... Ap. .... Județ / Sector. ....

Doresc să-mi trimiteți prin poștă cu plata ramburs:

Secretele căii perfecțiunii / nr.buc.......

Șoaptele inimii / nr.buc.......

Rămași în iubire chemați de Dumnezeu / nr.buc.......

Învățăturile marelui yoghin Sri Ramakrishna / nr.buc.......

Rumi - Iubirea a spus... / nr.buc.......

Vindecare și purificare prin alimentație și post (2 vol)/ nr.buc.......

Cartea femeii / nr.buc.......

Cartea bărbatului / nr.buc.......

Știința conștiinței / nr.buc.......

Shambala - tărâmul divin care ne inspiră / nr.buc.......

Samadhi – extazul mistic al yoghinilor / nr.buc.......

Inteligență și transformare / nr.buc.......

Padre Pio - Viața și miracolele unui sfânt / nr.buc.......

Pentru comenzi mai mari de 10 exemplare se acordă o reducere de 10%.

Prețurile nu includ TVA (9%)

Comenzile se pot trimite pe adresa **Editura Kamala, OP 2, CP 25, Brașov,** prin e-mail la **editurakamala@zappmobile.ro** sau la tel. **0788.477.245**

Femeia fascinant seducătoare, Sora devotată și plină de iubire, Mama născătoare, Inițiatoarea în arta iubirii, Zeița care oferă divine daruri celor care merită, Forța feminină transformatoare - SHAKTI, sunt câteva dintre aspectele fascinante ale Eternului Feminin, care se găsesc la modul potențial în tine. Descoperă-le!

Lucrarea descrie pe larg modalitățile practice naturale de înfrumusețare a corpului și amplificare a feminității prin:
DIETOTERAPIE
FITOTERAPIE
MASAJ
HIDROTERAPIE
YOGATERAPIE
SUGESTOTERAPIE
PSIHOTERAPIE
și alte metode terapeutice de o extraordinară eficiență.

I.S.B.N. 973-85041-1-2



EDITURA KAMALA - Cole

